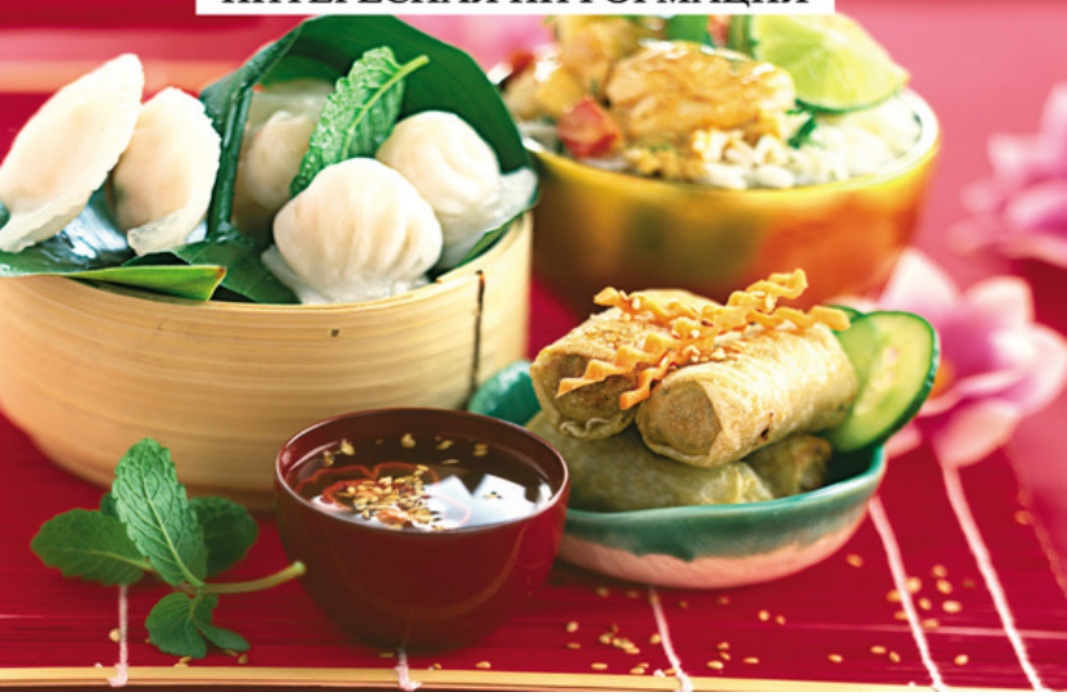
КУЛИНАРНОЕ ИСКУССТВО

КИТАЙСКАЯ, ЯПОНСКАЯ, ТАЙСКАЯ КУХНИ

РЕЦЕПТЫ, СОВЕТЫ

ИНТЕРЕСНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В этой книге собраны рецепты трех знаменитых кухонь мира. Об их особенностях и общих чертах рассказывается в предисловиях к каждой из трех частей.

Рецепты объединены в разделы: закуски, супы, блюда из мяса, рыбы, овощей, риса. Также выделены соусы и приправы каждой из кухонь и необычные сладкие блюда.

- Китайская, японская, тайская кухни
  - Предисловие
  - Кухонные принадлежности
  - Любимые продукты китайцев, японцев и тайцев
  - Секреты китайской кухни
    -
    - Соусы и приправы
    - Пряности: секреты вкуса
    - Готовил по-китайски
    - Нарезка продуктов
    - Способы тепловой обработки по-китайски
    - Закуски и салаты
      - Салат «дружба»
      - Салат из белокочанной капусты с перцем
      - Салат из вермишели со свининой
      - Салат-коктейль «шанхай»
      - Салат из крабов с огурцом
      - Салат из цветной капусты
      - Острая капуста
      - Салат из редиса с морковью
      - Салат из огурцов с перцем
      - Салат из обжаренных огурцов с перцем
      - Кисло-сладкий салат из огурцов
      - Салат из спаржи с огурцом
      - Салат из редьки с морковью
      - Салат из сельдерея и моркови
      - Салат с горчицей
      - Салат малосольный
      - Салат из баклажанов с чесноком
      - Соленый сельдерей
      - Свежесоленый редис
      - Маринованная морковь
      - Зеленый салат малосольный
      - Ассорти из овощей

- Свинина под сладким соусом
- Холодец из свиной рульки
- Рулет мясной
- Говядина остро-сладкая
- Говядина с цедрой апельсина
- Холодная курица по-гуандунски
- Курица с вермишелью и свежими огурцами
- Курица соломкой под горчичным соусом
- Утка фаршированная
- Утка в желе
- Печенка ароматная
- Язык ароматный
- Креветки заливные
- Креветки и сельдерей с соусом
- Тушеный карась без костей
- Судак копченый
- Рулет паровой по-пекински

- Бульоны и супы
  - Обычный бульон
  - Бульон с курицей и овощами
  - Бульон с курятиной и грибами
  - Бульон с фрикадельками из курицы
  - Бульон с тертым куриным филе и зеленым горошком
  - Бульон из зеленой фасоли со свининой
  - Бульон с мясом и ломтиками теста
  - Бульон с грибами и капустой
  - Бульон с помидорами и яичными хлопьями
  - Бульон с мучными клецками
  - Бульон с молодой капустой и креветками
  - Бульон с крабами и свежими огурцами
  - Суп-лапша с грибами
  - Суп-лапша с фрикадельками и капустой
  - Суп из капусты со свининой
  - Суп из тыквы со свининой
  - Похлебка из свиной печени с помидорами
  - Суп из баранины с редисом
  - Говяжий суп со спаржей
  - Бобовый суп с мясной соломкой
  - Овощной суп по-китайски
  - Суп с уткой
  - Китайский суп из тофу и салата
  - Китайский овощной суп
  - Остро-кислый суп

- Уха с редькой
- Густой рыбный суп
- Суп с фрикадельками из рыбы
- Кукурузный суп с крабовым мясом

- Блюда из риса
  - Простой отварной рис
  - Томленый рис
  - Изысканный рис
  - Рис на пару
  - Жареный рис
  - Жареный рис с луком и яйцами
  - Жареный рис «дракон и феникс»
  - Жареный рис с мясом краба
  - Жареный рис с креветками и сладким перцем
  - Тушеный рис с овощами
  - Рис с красной фасолью
  - Рис с грибами по-китайски
  - Рис с каштанами
  - Рис с омлетом по-китайски
  - Рисовые котлеты
  - Рис с овощами и тофу
  - Рисовая лапша с говядиной и соусом из черной фасоли с чили
  - Рисовая каша с петрушкой
- Мясные блюда
  - Чоу-мейн из свинины
  - Свинина кисло-сладкая
  - Свинина, жаренная в томатном соусе
  - Свинина в кисло-сладкой сметане
  - Тушеное мясо
  - Фрикадельки из свинины с чесноком
  - Фрикадельки фри в кунжуте
  - Колонки паровые (тефтели)
  - Рулет со свининой
  - Свинина с арахисом
  - Грудинка свиная жареная
  - Свинина в сахарном сиропе
  - Вареная свинина с перцем чили
  - Свинина, тушенная со стручками фасоли
  - Свинина с грибами
  - Свинина фри ломтиками
  - Свиная грудинка и солонина в горшочке
  - Свиные ребрышки кисло-сладкие

- Свиные ребрышки по-китайски
- Свинина, жаренная с вермишелью из гороха мали и грибами муэр
- Свиная корейка ломтиками фри с чесноком и луком
- Говядина отварная
- Говядина, жаренная в кляре
- Вырезка фри кусочками
- Говядина соломкой жаренная
- Говяжья вырезка с томатным соусом по-гуандунски
- Говядина по-шанхайски
- Говядина духовая по-пекински
- Говядина с зеленой фасолью по-китайски
- Говядина с хрустящей корочкой
- Тушеная говядина с редькой и грибами
- Баранина фри
- Баранина фри хрустящая
- Баранина по-шанхайски
- Баранина по-пекински
- Баранина с грибами
- Баранина с луком-пореем
- Баранина с морковью

- Блюда из птицы и яиц
  - Курица ароматная
  - Ножки куриные
  - Куриное блюдо «янцзы»
  - Курица по-сычуаньски
  - Курица по-кантонски
  - Птица с сельдереем па-китайски
  - Курица в томатном соусе
  - Острая курица
  - Курица с китайскими овощами
  - Курица с сельдереем
  - Куски куриного филе в корочке
  - Курица по-китайски
  - Курица по-шанхайски
  - Жареная куриная соломка с ростками фасоли
  - Куриная грудка с арахисом
  - Рубленое куринное филе в соусе
  - Курица, фаршированная клейким рисом
  - Куриные фрикадельки в соусе
  - Куриные котлеты по-китайски

- Курица тушеная пряная
- Курица по-китайски
- Цыпленок, жаренный кусочками
- Цыпленок, жаренный в крахмальной панировке
- Жареная индейка с брокколи и грибами
- Душистая хрустящая утка
- Утка фаршированная, жареная
- Утка с зеленым перцем
- Утка в лимонном соке с яйцами
- Утка по-фуцзяньски
- Утка, тушенная в собственном соку
- Утка в красном соусе
- Утка, начиненная грибами и креветками
- Утка на пару
- Потроха домашней птицы с грибами
- Яйца ароматные
- Яичный фу-юп
- Яйца сунхуа

- Блюда из рыбы и морепродуктов
  - Форель на пару
  - Паровая рыба с имбирем и зеленым луком
  - Рыба в кисло-сладком соусе
  - Рыбное блюдо по-хуаньски
  - Рыбное филе с китайскими специями
  - Карп по-китайски
  - Судак по-китайски
  - Рыба фри в сухарях
  - Пряная рыба
  - Рыба под фруктовым соусом
  - Жареная рыба с имбирем
  - Рыба по-шанхайски
  - Сазан, тушенный с коричневым соусом
  - Камбала тушеная
  - Карп под густой подливой
  - Тушеный окунь с перцем
  - Тушеные караси
  - Фаршированные караси
  - Голубцы с рыбой по-китайски
  - Рыба, тушенная с грибами и корейкой
  - «Львиные головы» из мяса крабов
  - Жареное мясо креветок
  - Красные и белые креветки с зелеными овощами

- Креветочные тосты в кунжуте
- Свежие креветки в свином жире
- Креветки в кляре
- Жареные креветки в маринаде
- Тушеные гарнаты (крупные креветки) по-китайски
- Тефтели «дракон и феникс» («аунфэн»)
- Морской гребешок, тушенный с грибами
- Морские гребешки в черном бобовом соусе
- Кальмар с «пятью специями»
- Кальмары по-шанхайски
- Кальмары по-пекински
- Кальмар и лапша с чили в горшочке

- Блюда из овощей и грибов
  - Редис с грибами
  - Жареная морковь с сельдереем
  - Жареные ростки фасоли
  - Жареный шпинат с чесноком и кунжутом
  - Корнеплоды с острой солью
  - Шпинат жареный
  - Хрустящая «морская капуста»
  - Тушеные бамбуковые ростки
  - Овощная смесь по-китайски
  - Жареные овощи ассорти
  - Помидоры со сладким перцем
  - Жареные помидоры
  - Помидоры с панированным сладким перцем
  - Кабачки с луком
  - Кабачки в кляре
  - Лепешки из кабачков
  - Жареные кружочки баклажанов
  - Тушеные баклажаны
  - Баклажаны в соевом соусе с имбирем и крахмалом
  - Капуста, жаренная с вермишелью
  - Цветная капуста в томатном соусе
  - Цветная капуста, жаренная с помидорами и фасолью
  - Стручки фасоли, жаренные с шампиньонами
  - Жареные ростки фасоли
  - Тыква «стекловидная»
  - Тушеная тыква

- Картофельная соломка, жаренная с уксусом
- Лапша и пельмени
  - Приготовление лапши (способ 1)
  - Приготовление лапши (способ 2)
  - Лапша со скалки
  - Лапша с соусом далу
  - Лапша с соусом чжацзян
  - Жареная лапша
  - Мягкая жареная лапша
  - Жареная лапша со свининой
  - Лапша, жаренная со свининой и креветками
  - Лапша с куриной печенью
  - Жареная лапша с ростками фасоли и спаржей
  - Лапша с имбирем и кинзой
  - Острая лапша по-сычуаньски
  - Лапша с кунжутом и зеленым луком
  - Хрустящая лапша с овощным ассорти
  - Классические китайские пельмени (цзяоцзы)
  - Пельмени с зеленью
  - Рыбные пельмени
  - Пельмени по-китайски
- Изделия из теста
  - Мясная начинка
  - Смешанная начинка (растительно-мясная)
  - Сахарная начинка
  - Начинка из фасоли
  - Паровые пампушки без начинки (маньтоу)
  - Пампушки фигурные
  - Пампушки «распустившийся цветок»
  - Баоцзы классические (паровые круглые пирожки)
  - Баоцзы с мясо-овощной начинкой
  - Баоцзы с мясом
  - Баоцзы с начинкой ассорти
  - Баоцзы «алый персик»
  - Пампушки «ленивый дракон»
  - Сахарные пампушки
  - Пампушки фаршированные
  - Рулет с луком
  - Золотисто-серебряный рулет

- Рулет «серебряные нити»
- Паровые пирожки «маленький дракон»
- Паровые пирожки со свининой и мясом
- Лепешки простые
- Лепешки с яйцом
- Лепешки фри хрустящие
- Лепешки слоеные с кунжутным семенем

- Сладкие блюда
  - Яблоки в сахаре
  - Яблоки, жаренные в тесте
  - Яблочные дольки в карамели
  - Десерт из грецких орехов
  - Сладкий крем из арахиса
  - Банановые палочки
  - Жареный арбуз
  - Сахарная тянучка из яичных
  - «Не прилипая к трем»
  - Арахис ароматный
  - Сочима
  - «Золотые монетки» с бананом

- Семь основных принципов японской кухни
  -
  - Способы и приемы кулинарной обработки
  - Приправы, пряности и специи
  - Салаты и закуски
    - Салат из соевых ростков с луком
    - Салат из соевых бобов с капустой
    - Салат из соевых бобов с тофу и сельдереем
    - Салат из авокадо с васаби
    - Салат из баклажанов
    - Салат из дайкона
    - Салат из дайкона с овощами
    - Салат из дайкона с кукурузой
    - Салат из дайкона с морковью и курагой
    - Салат из капусты с рыбой
    - Салат из лука с кацуобуси
    - Салат из огурцов с яблоком
    - Салат из шпината
    - Закуска из крабов
    - Закуска из крабов с огурцами
    - Закуска из кальмаров и огурцов
    - Закуска из кальмаров
    - Закуска цукудани из водорослей с грибами
    - Закуска цукудани из водорослей с

- имбирем
    - Закуска из селедочной икры и копченой
- Суси и сасими
    - Рис для суси основной
    - Рис для суси с лимонным уксусом
    - Рис для суси с медовым уксусом
    - Рис для суси со сливовым уксусом
    - Инари-суси с кунжутом и имбирем
    - Инари-суси с морковью и стручковой фасолью
    - Инари-суси с овощами и грибами
    - Маки-суси с вишнями
    - Маки-суси с авокадо и морковью
    - Маки-суси с зеленым рисом
    - Маки-суси с крабами и огурцами
    - Маки-суси с креветками, угрем и омлетом
    - Маки-суси с кунжутом
    - Маки-суси с тунцом
    - Маки-суси с морепродуктами
    - Маки-суси с тыквой
    - Маки-суси с фруктами
    - Нигири-суси с копченым лососем
    - Нигири-суси с сельдью
    - Нигири-суси с креветками
    - Нигири-суси с морепродуктами
    - Нигири-суси с сырой рыбой
    - Темаки-суси с дайконом и грибами
    - Темаки-суси с бамбуком
    - Телаки-суси с овощами
    - Темаки-суси с жареным лососем и овощами
    - Хако-суси с сельдью и огурцом
    - Хираси-суси с креветками
    - Хираси-суси с овощами и грибами
    - Хираси-суси с фруктами
    - Саба-суси из макрели
- Супы и бульоны
    - Бульон даси основной
    - Бульон даси с имбирем
    - Бульон даси с кацуобуси
    - Бульон даси с овощами
    - Грибной бульон даси
    - Куриный бульон даси
    - Иосенабе с морепродуктами и грибами

- Иосенабе с рыбой и кальмаром
- Мисосиру с вакамэ и тофу
- Мисосиру с креветками и треской
- Мисосиру с картофелем и шпинатом
- Мисосиру с моти и овощами
- Суп из лосося и креветок
- Похлебка с рыбой и по бегании бамбука
- Похлебка из окуня с овощами
- Прозрачный суп
- Прозрачный суп «глаза змеи»
- Прозрачный суп с креветками и лапшой
- Прозрачный суп с курятиной и грибами
- Прозрачный суп с рыбой
- Суп мисо с рыбой и тофу
- Суп с лососем и нори
- Суп с лососем, креветками и грибами
- Суп дзосуи с морепродуктами
- Суп дзосуи с крабами и грибами
- Суп с бамбуком и луком
- Суп из цыпленка с рисом и сливками
- Куриный суп с грибами
- Пряный суп из курицы
- Суп с курятиной и шпинатом
- Суп из свинины с ростками бамбука
- Суп с тофу

- Блюда из рыбы
  - Минтай, запеченный с дайконом и грибами
  - Жареный минтай с морской капустой
  - Морской судак с рисом
  - Судак по-японски
  - Камбала с креветками и овощами, варенная в гриле
  - Жареная камбала в сладком соусе
  - Лосось, жаренный в кляре
  - Лосось с рисом и баклажаном
  - Лососевые крокеты с тофу
  - Макрель, жаренная в гриле
  - Макрель, тушенная в имбирном соусе
  - Окунь с пряным томатным соусом
  - Королевский окунь, запеченный с помидорами и лапшой соба
  - Сасими из рыбы и морепродуктов
  - Сасиди из тунца и кальмаров

- Рыбный рулет
- Сельдь с рисом по-японски
- Сельдь, тушенная с умэбоси
- Скумбрия, тушенная с имбирем и мисо
- Треска в имбирном маринаде
- Тиринабэ с треской
- Темпура с морской рыбой
- Тэмпура с баклажанами
- Тэлпура с овощами
- Жареный угорь с рисом и зеленым перцем
- Жареная семга с лапшой и зеленым луком
- Жареная семга с рисом и каштанами
- Жареная форель с маринованным имбирем
- Форель с рисом и овощами
- Морской язык, запеченный с картофелем и сиитаке
- Жареный морской язык с мятой
- Жареный морской карп с лимоном
- Тушеный кижуч с овощами
- Кефаль, запеченная с луком и мускатным орехом
- Стейки из тунца с помидорами и креветками
- Стейки из лосося с соусом из дайкона
- Рыба, жаренная во фритюре, маринованная
- Рыба, жаренная с дайконом
- Рыба с соевым майонезом
- Рыба, запеченная с лапшой
- Рыба, жаренная в соусе мисо
- Рыба, запеченная с овощами по-японски
- Рыба, тушенная с грибами и тофу
- Рыба, тушенная с соевыми ростками
- Фрикадельки из морской рыбы
- Тефтели из морской рыбы и креветок
- Рыбные котлеты по-японски
- Рыбные лепешки по-японски

- Блюда из морепродуктов и водорослей
  - Кальмары жареные под соевым соусом
  - Жареные кальмары с овощами
  - Кальмары с грудинкой и овощами
  - Запеканка из кальмаров с рисом
  - Каракатица, жаренная на шампурах
  - Каракатица, фаршированная рисом
  - Креветки жареные

- Креветки с фруктами
- Тигровые креветки с рисом и острым перцем
- Моллюски в соусе мисо
- Мидии, запеченные в фольге
- Мидии с мисо и морской капустой
- Жареные крабы с имбирем
- Ассорти из морепродуктов с рисом
- Морской коктейль с рисовой вермишелью
- Морские гребешки под апельсиновым соусом
- Морские гребешки в соусе тэрияки
- Морские гребешки запеченные
- Трепанг, тушенный с овощами
- Тэмцура из креветок и грибов
- Тэлпура из морепродуктов с пори
- Устрицы с рисом
- Устрицы по-японски

- Блюда из риса
  - Рис отварной
  - Рис с горохом и нори
  - Рис с каштанами
  - Рис с красными бобами
  - Рис с овощами
  - Рис с овощами и креветками
  - Рис с овощами и курятиной
  - Рис с печенкой и мандаринами
  - Рисовые треугольники по-японски
- Блюда из овощей и грибов
  - Адзуки с кабачками и комбу
  - Баклажаны жареные
  - Баклажаны, тушенные в соусе мисо
  - Баклажаны тушеные по-японски
  - Бамбуковые ростки, тушенные с мясом
  - Бамбуковые ростки отварные
  - Бобы в сиропе
  - Гобо, тушенный с морковью
  - Капуста, сваренная с грибами
  - Дайкон обваренный тушеный
  - Дайкон, тушенный в сладком соусе
  - Картофель отварной под соевым соусом
  - Кукуруза, жаренная под соусом тэрияки
  - Лук, фаршированный мясом и грибами
  - Овощи, тушенные в имбирном соусе

- Овощи, тушенные в масле
- Овощи, тушенные в сладком соусе
- Репа с креветками
- Маринованные овощи
- Сельдерей, тушенный с соевым соусом
- Стручковая фасоль с кунжутным соусом
- Тыква отварная
- Шпинат с кунжутом
- Тэмпура из овощей и грибов
- Грибы со «снежным» дайконом
- Блюда из мяса
- Говядина, жаренная с овощами
- Говядина, варенная с овощами
- Говядина, запеченная в гриле
- Говядина, тушенная с картофелем
- Говяжья печенка с луком на шампурах
- Отядзуке с говядиной
- Свинина с бобами
- Свинина, жаренная с имбирем
- Свинина, тушенная с овощами
- Свинина, тушенная в имбирном соусе
- Свиные котлеты с рисом
- Свиные котлеты, жаренные во фритюре
- Маринованная баранина, жаренная с овощами

- Блюда из птицы и яиц
  - Куриные грудки жареные
  - Куриные колобки, тушенные в соевом соусе
  - Куриные крылышки жареные
  - Курица отварная, тушенная с овощами
  - Курятина, варенная на пару с грибами и креветками
  - Курятина, варенная с рисом
  - Курятина, тушенная в соусе
  - Курятина, тушенная с овощами
  - Куриная печень маринованная жареная
  - Куриная печень, тушенная в соусе
  - Рулет из омлета
  - Толстый сладкий омлет
  - Тонкий сладкий омлет
  - Якитори из курятины
  - Якитори из курятины и печенки
- Блюда из лапши

- Лапша ито с мясом и ростками бамбука
- Лапша рамен с грибами и кукурузой
- Лапша бифуп с курятиной и овощами
- Лапша соба с грибами и цветной капустой
- Лапша соба жареная
- Лапша соба в бульоне
- Лапша соба холодная
- Лапша соевая по-японски
- Лапша удон отварная
- Лапша удон в бульоне
- Лапша удон с грибами и тофу
- Лапша удон под соусом мисо
- Лапша удои с креветками
- Лапша удон с красной фасолью
- Лапша удон с курятиной и грибами
- Лапша сомэн холодная

- Блюда из сои и соевых продуктов
  - Абураагэ с лапшой, овощами и курятиной
  - Ацуагэ, жаренный с капустой
  - Окара, тушенная с овощами
  - Соевая паста
  - Пончики из тофу
  - Тофу жареный в сладком соусе
  - Тофу жареный под соевым соусом
  - Тофу жареный с кацуобуси
  - Тофу вареный с овощами
  - Тофу с грибами и морковью
- Соусы
  - Приправа из водорослей
  - Соус амадзу
  - Соус васаби
  - Соус камидзу-аэ
  - Соус пондзу
  - Соус мисо
  - Соус пряный
  - Соус кунжутный
  - Соус тэрияки для рыбы
  - Соус тэрияки для мяса
  - Соус тэрияки для птицы
  - Соус-майонез тамаго-но-мото
  - Соус салбайдзу
  - Соус перечный
  - Соус лимонный
- Сладкие блюда

- Безе по-японски
- Снежно-белое желе с фруктами
- Медовые лепешки в сиропе
- Сладости из каштанов в ямсовом тесте
- Сладости из яиц
- Трехцветные сладости
- Мандарины в сахаре
- Хрустящие ломтики ананаса
- Десерт из батата и каштанов
- Десерт из персиков с вишней и миндалем
- Яблоки, фаршированные ананасами
- Запеченные яблоки с шоколадом и взбитыми сливками
- Сладкий сливочный рис
- Десерт из риса и яблок
- Ягодно-творожное желе
- Банановые чипсы в карамели
- Десерт из клубники
- Десерт из сливы с пряностями

○ Особенности тайской кухни

-
- Немного о технологии тайской кухни
- Некоторые приправы, пряности и специи
- Салаты
  - Масло по-тайски
  - Бутерброды с крабами по-тайски
  - Салат из зеленой папайи
  - Овощной салат со сладкой имбирной заправкой
  - Салат из зеленой фасоли
  - Салат из папайи с креветками
  - Капустный салат по-тайски
  - Ларп по-чианг-майски
  - Хрустящий салат с говядиной
  - Салат из говядины по-тайски
  - Салат из баранины
  - Салат из курицы, маринованной в имбире
  - Салат с рисовой лапшой
  - Салат с яичной лапшой и с индейкой
  - Куриный салат
  - Салат с кальмарами
  - Салат со свежей семгой
  - Салат из манго с креветками
  - Рыбные котлетки

- Самбал с чили, кинзой и креветками
- Горячий салат с тунцом
- «Золотые мешочки» во фритюре
- Блинчики вегетарианские во фритюре
- Фаршированные блинчики по-тайски

- Супы
  - Куриный суп с тайским баклажаном
  - Тайский куриный суп
  - Кокосовый суп с курицей и с имбирем
  - Суп с курицей и кокосом
  - Куриный суп с кокосом и грибами
  - Суп с уткой и с ананасом
  - Суп с фрикадельками из свинины
  - Том ям кунг (кисло-острый суп с лимонным сорго)
  - Суп из свинины
  - Кисло-сладкий суп (кенг том сом)
  - Том по тэк (кисло-острый суп с морепродуктами)
  - Кхао том (рыбный суп с чесноком и пряностями)
  - Остро-кислый креветочный суп
  - Суп с морепродуктами
  - Суп с кукурузой и крабами
  - Том ям (суп с фаршированными кальмарами)
  - Нам я па (рыбный суп)
  - Кенг тьит (прозрачный суп с фаршированными грибами)
  - Рисовый суп
  - Рисовый суп с яйцами
  - Кенг лиенг фак тонг (суп из тыквы и кокосового ореха)
  - Суп с кокосовым молоком и вермишелью
  - Тыквенный суп-пюре с кокосом
  - Тайский душистый суп
  - Грибной суп с имбирем
  - Грибной суп с тофу
  - Суп-пюре из шпината и имбиря
  - Холодный суп с кинзой по-тайски
  - Холодный суп-пюре из авокадо
- Блюда из мяса
  - Жареная соленая говядина
  - Говядина, жаренная по-тайски

- Говядина на горячей сковородке
- Сатэй с говядиной
- Карри масаман
- Карри муссаман
- Говядина в устричном соусе
- Карри с говядиной и кокосом
- Говядина по-тайски
- Красная свинина, запеченная по-тайски
- Свинина с грейпфрутом
- Свинина, запеченная с кунжутом семечками
- Сатэй из свинины
- Пряный свиной фарш
- Свиные шкварки
- Му ван (сладкая свинина)
- Тефтели
- Баранина с лимонным сорго
- Стейк с брокколи и зеленым перцем
- Карри красное с бараниной
- Бекон, жаренный с картофелем и луком-пореем
- Сосиски с тайскими специями

- Блюда из птицы
  - Курица, жаренная с манго
  - Курица с томатами
  - Карри из курицы и шампиньонов
  - Фаршированные куриные крылышки
  - Жаркое с яйцами
  - Курица с орехами кешью
  - Курииые имбирные крылышки
  - Обваренная курица с базиликом и чили
  - Куриные шашлыки с лимонным сорго
  - Кай янг (курица гриль)
  - Молотое куриное лясо с перцем чили
  - Курица с кориандром по-тайски
  - Барбекю из курицы
  - Красное карри из курицы с побегали бамбука
  - Курица с базиликом
  - Курица с овощами и кешью
  - Земное карри с курицей
  - Утиные грудки по-тайски
  - Утка с лапшой по-тайски
  - Индейка с кисло-сладким соусом

- Блюда из рыбы и морепродуктов
  - Рыбные котлеты (тот ман пла край)
  - Жареная вяленая рыба
  - Ям пла дук (жареная рыба с молоками)
  - Пирожки из рыбы
  - Шарики с соленой рыбой
  - Миенг пла ту (рыбно-овощной фарш)
  - Кенг чау ныа (карри из рыбы и овощей)
  - Фаршированная рыба
  - Лосось терияки со стручками гороха
  - Рыба, запеченная в фольге, по-тайски
  - Рыбные котлеты с острым соусом по-тайски
  - Рыбные котлеты с кисло-сладким соусом
  - Пряные рыбные котлеты
  - Зеленое рыбное карри
  - Красное карри с креветками
  - Блинчики с креветкали и свининой
  - Рыба, запеченная с соусом чили
  - Треска, запеченная в корочке, с карри
  - Кисло-сладкий тунец
  - Сибас с чесноком
  - Сибас на пару
  - Карп в кисло-сладком соусе
  - Жареные морепродукты с чесноком
  - Жареная рыба с имбирем
  - Лосось по-тайски
  - Мохинга
  - Рыба в банановых листьях, сваренная на пару
  - Рыба в кокосовом молоке с галангалом
  - Лосось с красным карри
  - Кальмар в остром соусе
  - Морские гребешки с лаймом и чили
  - Дорада во фритюре
  - Жареные гребешки
  - Креветки с рисовой лапшой
  - Виточки из креветок
  - Креветки с овощами и ананасом
  - Пряные креветки на шампурах
  - Цветы из креветок
  - Лакса с креветками
  - Креветки с карри в кокосовом молоке
  - Креветки под кокосовым соусом

- Сатэй с креветками
- Морепродукты, обваренные с грибами и стручками гороха
- Хрустящие крабовые клешни

- Блюда из овощей
  - Маринованные овощи
  - Жареные овощи
  - Тыква, тушенная в кокосовых сливках
  - Манго с клейким рисом
  - Овощи обваренные с кунжутом
  - Фаршированный лук-шалот
  - Жареная соленая редька
  - Овощи с ореховым соусом
  - Красное карри с зеленой фасолью
  - Капуста со специями
  - Брокколи в устричном соусе
  - Пряное карри с орехами кешью
  - Карри с картофелем и шпинатом
  - Тофу с соусом чили
- Блюда из лапши
  - Лапша со свининой
  - Рисовая лапша с грибами
  - «пьяная» лапша
  - Рисовая лапша с курицей
  - Лапша тайская с курицей
  - Хрустящая жареная рисовая вермишель
  - Лапша с креветками по-тайски
- Блюда из риса и яиц
  - Рис жареный с крицей
  - Талин леток
  - Кхао че («ледяной рис»)
  - Жареный рис с соленым сыром
  - Жареный рис с приправой карри
  - Рис по-весеннему
  - Жасминовый рис
  - Рис с кокосом и с ананасом
  - Фой тонги («золотые нити»)
  - Цветы из яиц куропатки
  - Омлет с начинкой по-тайски
  - Фаршированные омлеты по-тайски
- Десерты
  - Плавающие шарики
  - Сайкая (заварной кокосовый крем)
  - Санкая с картофелем

- Семена базилика в кокосовом молоке
- Бананы в кокосовом молоке
- «Золотые колечки»
- Кханом туэй (кокосовый пудинг в чашках)
- Зелено-белое желе
- Экзотические фрукты в кленовом сиропе
- Сироп с манго и лимонным сорго
- Блюдо с экзотическими фруктами и с имбирным мороженым
- Экзотический фруктовый салат
- Розовый лед
- Ананасы в карамели
- Кокосовый пудинг-желе
- Пудит-желе из лихеи и кокоса
- Ананас с лаймом и кардамоном
- Рисовые блинчики с кокосом
- Тайские сладкие фрикадельки
- Тайский рисовый пудинг

- Соусы и приправы
  - Красный порошок карри
  - Порошок карри масаунан
  - Зеленый порошок карри
  - Соус нам прик к сырым овощам
  - Соус нам прик к отварным овощам
  - Тайский соус из красных перцев
  - Тайский зеленый соус
  - Соус сатай
  - Тайский сладкий чили-соус
  - Тайский соус из арахисового масла
  - Тайская заправка с лаймом

- Иллюстрации
  - Салат с креветками
  - Салат с курицей
  - Баклажаны в соевом соусе с имбирем
  - Китайский омлет
  - Чайные яйца
  - Крепкий куриный бульон
  - Куриный суп
  - Куриный суп со спаржей
  - Острая хрустящая лапша
  - Кантонская курица с имбирно-луковым соусом
  - Жареная утка с луком-пореем
  - Курица по-императорски
  - Свинина с зеленым перцем

- Мясные шарики с пряностями чха-ван-тси
- Креветки
- Цзяоцзы (китайские пельмени)
- Пекинские яблоки
- Печенье с запиской
- Абрикосы в карамели
- Сочима

Китайская, японская, тайская кухни

Предисловие

Самые восхитительные кухни мира пришли к нам с Дальнего Востока, а также из Юго-Восточной Азии. У каждой страны этого обширного региона – свои кулинарные традиции, которые сложились под влиянием климата, сельскохозяйственных культур, которые выращиваются в данной местности, а кроме того – местных обычаев.

И в континентальном Китае, и, к примеру, в Индонезии пищу готовят с удовольствием. Особое внимание азиатские повара уделяют максимальной свежести пищи, а также сервировке блюд.

На общем азиатском фоне четко выделяются национальные кухни Китая, Японии и Таиланда. Эта троица не только ярко представляет кулинарные достижения своего региона, но и с успехом пропагандирует их по всему миру. Сегодня практически во всех крупных городах и Старого, и Нового Света можно отведать настоящие тайские, китайские и японские блюда.

Кухни всех трех перечисленных стран объединяет общий продуктовый набор. Первое место в нем занимает рис. Его в Юго-Восточной Азии выращивают более 5000 лет. Рис служит основой сладких и острых закусок; он же является сырьем для изготовления вина и уксуса. Другие злаковые (пшеница, рожь, гречиха и другие) распространены в Азии меньше; из них приготавливают популярный в этом регионе продукт – лапшу.

Важной частью рациона азиатов являются рыба и морепродукты. Об умении японских поваров готовить и сервировать рыбу ходят легенды. Свежую рыбу они подают сырой или маринованной, нарезав тонкими ломтиками. Ее также варят, готовят на вертеле и жарят (в том числе и в кляре).

В Юго-Восточной Азии популярностью пользуются копченая, соленая рыба и морепродукты. Сушеные рыба, моллюски и ракообразные служат сырьем для приготовления рыбного соуса и креветочной пасты. Оба этих продукта придают кушаньям тонкий вкус.

Рыбный соус – не единственная приправа, которая делает азиатские блюда неповторимыми. Более важную роль играет соевый соус, изобретенный в Китае несколько тысяч лет назад.

Характерен для данного региона и соевый творог (тофу). Сою выращивают в Китае на протяжении тысячелетий. Из этой культуры, кроме тофу, изготавливают соус и мисо – ферментированную пасту.

Согласно историческим источникам, соусы из соевых бобов употребляли более 2000 лет назад. В Японию соевый соус завезли

во времена династии Тан, в VIII веке нашей эры, – одновременно с буддизмом.

Поскольку китайская, японская и тайская кухни ориентированы, в основном, на вегетарианские продукты, то овощи играют в них не последнюю роль. Именно из этого региона на столы европейцев стали поступать такие экзотические овощи, как дайкон, кабу, пекинская капуста и ренкон (корень лотоса).

Кухни стран Дальнего Востока и Юго-Восточной Азии объединяет и характер отношения к пище. Трапезы в этом регионе подчинены заведенному несколько веков назад порядку приготовления и подачи пищи. Китайцы называют его «фан-кай». «Фан» означает главное блюдо – обычно из риса или других зерновых, а «кай» – дополнения к нему: овощи, рыбу, птицу или мясо.

Гость, принимая пищу, сначала берет порцию риса, и только после этого – одно из дополнительных блюд. Смешивать «кай» не принято. Каждое из дополнений надлежит употреблять по отдельности, с новой порцией «фана».

Стремление азиатов к гармонии распространяется и на искусство оформления блюд. Наивысшего расцвета оно достигло в Японии. Знают в нем толк и жители Таиланда. Искусству оформления кушаний тайские девушки учатся с детства; под их искусными руками фрукты и овощи превращаются в изумительные цветы, бабочек и птиц.

Кухонные принадлежности

Большая часть принадлежностей, необходимых для приготовления блюд по рецептам из этой книги, найдется в любой кухне. Тем не менее, для экспериментов «в азиатском стиле» хозяйке придется обзавестись 5 обязательными предметами. А именно:

Тесаком – кухонным ножом с широким и очень острым лезвием. Ни один азиатский повар не обходится без него. Это универсальный режущий инструмент, который бывает различных размеров и, соответственно, веса.

Тесаком легко не только резать овощи и мясо, но и перерубать кости. Боковой поверхностью лезвия отбивают мясо и давят чеснок, а с кончика посыпают пищу специями.

Воком. Эту глубокую сковороду с выпуклым дном небольшого диаметра используют для быстрого обжаривания продукта, приготовления его на пару и тушения. Благодаря пологим стенкам тепло в воке распределяется равномерно.

Коническая форма сковороды позволяет перемешивать ингредиенты, не опасаясь, что они подгорят или, при неловком движении, разлетятся по плите. Время готовки в такой посуде существенно уменьшается, вследствие чего продукты сохраняют все свои питательные вещества.

Популярным материалом для вока является чугун, поскольку он обладает достаточно высокой теплопроводностью. Со временем на поверхности чугуна образуется налет, делающий его практически антипригарным.

Углеродистая сталь – достойная альтернатива чугуну, а вот нержавейка – не самый лучший выбор: продукты в такой сковороде пригорают. В последнее время в продаже появились электрические «собратья» такой сковороды.

Вок может иметь ручку, изогнутую в форме уха (как у кастрюли), из металла или дерева, одну длинную ручку или и то и другое. В число необходимых приложений к подобной сковороде входят куполообразная крышка, деревянные палочки, черпак и лопаточка с длинной ручкой.

Рисоваркой. Можно приобрести электрическую, однако глубокая кастрюля с толстым дном и плотно прилегающей крышкой тоже подойдет.

Бамбуковыми корзинами для приготовления на пару. Бывают разных размеров – от маленьких (для варки клецок) до достаточно вместительных (для приготовления рыбы целиком).

Это многоярусное сооружение устанавливают на

металлическую решетку, которую, в свою очередь, закрепляют на воке. Корзина должна опираться на стенки сковороды.

В бамбуковой корзине готовят различные блюда без добавления жира.

Проще, конечно, использовать для этого электрическую пароварку.

Мандолиной. Так называется специальная терка со сменными насадками, благодаря которым можно по-разному шинковать овощи и нарезать фрукты для десертов. Традиционную мандолину делают из бамбука. В современных условиях ее с успехом заменит металлическая терка для сыра.

Глиняным горшком. Такая посуда появилась гораздо раньше чугунной. Глиняные горшки бывают самых разных видов и размеров; большинство из них изнутри покрыты глазурью.

Любимые продукты китайцев, японцев и тайцев

Бамбуковые побеги. В Восточной Азии произрастают несколько видов бамбука. В пищу используют те побеги, которые вот-вот должны пробиться из-под земли. Бамбуковые побеги обладают весьма изысканным ароматом – особенно выкопанные зимой.

Сушеные побеги бамбука требуют довольно длительной процедуры превращения в полуфабрикат (их ежедневно, в течение недели, доводят до кипения в свежей воде). По вкусу и текстуре они существенно отличаются от консервированных.

Водяной орех. Название не совсем верно: хотя такой орех и растет в воде (его выращивают на заливных полях, как рис), он представляет собой клубнелуковицы величиной с грецкий.

Главное достоинство водяного ореха – его консистенция: белоснежная мякоть остается хрустящей и сочной независимо от того, как давно было приготовлено блюдо. Это качество водяного ореха, наряду с его превосходным вкусом, высоко ценится приверженцами азиатской кухни.

Грибы еноки. Родом они из Китая; в Юго-Восточную Азию их завезли иммигранты Поднебесной. Длинные тонкие ножки этих изящных и чрезвычайно вкусных грибов венчают крохотные белые шляпки. В свежем виде пользуются популярностью как в китайской, так и в японской кухнях.

Грибы еноки обладают нежным сладким запахом и восхитительно хрустят.

Грибы муэр. Их еще называют древесными ушками и просто древесными грибами; популярны в Китае и Таиланде. Древесные ушки используются для приготовления жареных и тушеных блюд, а также супов. После замачивания древесные грибы увеличиваются в объеме в 6–8 раз.

Грибы сиитаке. Употребляют как в свежем, так и в сушеном видах. Спитаке придают блюдам текстуру и вкус. Все сушеные грибы перед использованием замачивают в теплой воде (на 20–30 мин).

Имбирь. Пряность со специфическими запахом и вкусом. Имбирь содержит большое количество эфирных масел. Следует выбирать крепкие толстые свежие корни с ровной блестящей кожурой. Употребляют имбирь свежим, но его можно и сушить.

Китайская капуста. Наиболее часто встречающийся сорт имеет бледно-зеленый цвет и плотный удлиненный кочан. Он

примерно на две трети состоит из хрустящих стеблей.

Кокосовое молоко. Вырабатывается из мякоти кокосового ореха (ее заливают водой и измельчают). Если дать такому молоку постоять, его густая фракция поднимется на поверхность подобно сливкам.

Корень лотоса (ренкон) наиболее популярен в Китае и в Японии. Чаще используется как овощ.

В пищу идут практически все части этого растения. Сушеные семена лотоса подают на десерт, а свежие едят как изысканные фрукты. П юре из семян лотоса, смешанное с сахаром, используется как начинка для булочек и тортов. При изготовлении многих азиатских блюд продукты заворачивают в сушеные листья лотоса.

Креветочная паста – непременный компонент множества острых и пряных блюд Юго-Восточной Азии. Креветки солят, сушат, измельчают, а затем ферментируют при высокой температуре и влажности, пока масса не начнет издавать резкий запах. Цвет пасты может варьироваться от розового до коричневого, с пурпурным оттенком. Креветочная паста – основной ингредиент знаменитого нам прик (таиландского соуса для макания).

Лапша. Основная пища жителей Дальнего Востока. В их повседневном рационе лапша занимает второе место, уступая лишь рису. Однако, в отличие от него, лапшу готовят с добавлением других ингредиентов и подают в качестве дополнения к основному блюду. Тонкая фасолевая лапша (прозрачная или стеклянная), изготавливается из молотой фасоли сорта мун. Перед приготовлением сухую лапшу замачивают в горячей воде.

Яичная лапша делается из пшеничной муки, яиц и воды. Тесто сначала раскатывают, а затем шинкуют или пропускают через машинку для макаронных изделий.

Рисовая лапша вырабатывается, соответственно, из молотого риса и воды. По толщине такая лапша варьируется от нитей до широких лент. Сухие ленты обычно продаются пучками.

Свежую рисовую лапшу перед употреблением промывают.

Сомен – тонкая белая лапша из пшеничной муки.

Удон – тоже пшеничная лапша. Обычно круглая, но может быть и плоской. Продается в свежем, в сушеном, а также в отварном видах.

Лимонное сорго. Растение с длинным светло-зеленым стеблем и напоминающим луковицу корнем (почти как у зеленого лука). В пищу идут 10–13 см нижнего конца одревеснев шего стебля, который имеет аромат лимона.

Молодые ростки гороха, фасоли, сои. Молодые (3-4-суточные) ростки бобовых – великолепный источник натуральных витаминов.

Нори. Вид водорослей, которые выращивают специально, а не добывают в глубинах океана. Спрессованные засушенные водоросли продают в виде листов различных размеров.

Нори содержит много протеинов и витаминов (А, В и С). Эта водоросль способствует выведению из организма холестерина и сжиганию жировых отложений.

Сегодня в магазинах можно найти сушеные и поджаренные нори.

Побеги чеснока. Молодые побеги чеснока служат прекрасной приправой к кушаньям не только летом, но и зимой.

Дайкон. Корнеплод того же семейства, что и редис, со свежим, чуть жгучим вкусом, белыми кожурой и мякотью. В отличие от других разновидностей редиса, вкусен в отварном виде. Для этого его присаливают и дают стечь соку: дайкон содержит много воды.

Орехи кешью. Целые орехи кешью присутствуют практически во всех китайских блюдах, особенно из курицы.

Пальмовый сахар. Обладает сильными ароматом и вкусом; твердый и коричневый. Такой сахар вырабатывают из сока кокосовой пальмы. Альтернативой может служить мягкий темный коричневый сахар.

Пекинская капуста. В наши дни имеется в продаже круглый год, но вообще-то этот овощ – осенне-зимний. Существуют 3 разновидности этого растения. Все они выглядят примерно одинаково, отличаясь только длиной, шириной и толщиной листьев.

Пекинскую капусту характеризует тонкий сладкий аромат. Белые хрустящие черешки листьев остаются сочными даже после длительной тепловой обработки.

Рис. О важности этого злака для всего Азиатского региона свидетельствует тот факт, что во всех этих странах понятие «рис» передается не одним, а несколькими словами. Поскольку для выращивания этого злака необходим влажный и теплый климат, около 90 % мирового урожая этой культуры собирают (и продают) в муссонных районах Азии. В незначительных количествах рис выращивают на засушливом севере Китая, но из-за холодного климата там снимают лишь один урожай в год – тогда как на знойном юге обычно получают два.

Тайский рис обладает тонким, но ясно уловимым ароматом жасмина и ценится особенно высоко. Рисинки японских короткозерных сортов слипаются при варке, поэтому они

идеально подходят для приготовления суши.

Рыбный соус. Пожалуй, самый популярная приправа в Юго-Восточной Азии. Каждая страна этого региона имеет как свой продукт, так и рецепт его приготовления. В основе такого соуса лежит вымоченная в рассоле взятая в определенной пропорции морская и пресноводная рыба.

Сладкий картофель (батат). Насыщенный вкус этих красных клубней замечательно гармонирует с кисло-жгучими китайскими блюдами. Сладкий картофель готовят так же, как и обычный: обжаривают или тушат с приправами и специями.

А из жаренного во фритюре батата тайские кулинары готовят вкуснейший десерт.

Семена кунжута. Мелкие, плоские, грушевидные. Как правило, семена кунжута – белого цвета, но могут быть кремовыми, красными, коричневыми и даже черными.

Оригинальные запах и вкус семян кунжута гораздо ярче проявляются после обжаривания.

Соевый творог (тофу). По внешнему виду напоминает заварной крем. Вырабатывается из измельченной и прессованной сои. В чистом виде тофу пресноват, но он легко впитывает вкус ингредиентов, с которыми его готовят.

В продаже имеются также копченый и маринованный тофу. Для быстрой жарки больше подходят брикеты.

Соевый соус. Основная приправа азиатской кулинарии. Изготавливается из ферментированных (прошедших брожение) соевых бобов, смешанных с дрожжами и солью. Светлый соевый соус используется для приготовления пищи, темный – в качестве приправы.

Идеально подходит для приготовления овощных блюд, а также кушаний, отличающихся нежным вкусом.

Сушеные креветки и креветочная паста. Сушат с солью обычно мелкие креветки. Используются как приправа к блюдам, приготовленным методом быстрой жарки.

Для размягчения креветки сначала замачивают в теплой воде, а затем измельчают.

Устричный соус. Гордость кантонской кухни. Этот соус готовят на соевой основе, добавляя для вкуса устричный сок, соль и карамель, а для густоты – кукурузную муку.

Устричный соус гуще и светлее, чем рыбный или соевый.

Кстати, эта приправа обладает приятным ароматом, а ее нежный вкус ничем не напоминает рыбу (как можно было бы предположить). Устричный соус можно подавать к самым разным блюдам.

Секреты китайской кухни

Китайской кулинарной традиции более 5000 лет. Подтверждает это и самая ранняя в мире кулинарная книга, написанная в Китае еще в V веке до н. э. Дошли до наших дней и кулинарные рецепты великого философа Конфуция (VI–V вв. до н. э.), который способность управлять большим государством уподоблял искусству приготовления маленькой рыбки.

В известной мере эта мудрость свидетельствовала о том, что от повара требовалось не меньше знания и опыта, чем от государственного мужа.

Китайцы всегда придерживались мнения о едином происхождении пищи и лекарств. Эта теория является, по-видимому, древнейшей наукой о питании и предшественницей современной диетологии. Отнюдь не случайно приверженцы китайской кухни хорошо выглядят; на вид они моложе своих лет, зубы у них сохраняются в целости до глубокой старости, а фигура с годами почти не меняется. Многие продукты растительного происхождения, которые используются в китайской кулинарии (например, имбирь, сушеные бутоны лилии, древесные грибы), обладают профилактическими и лечебными свойствами.

Нельзя не сказать еще об одной очень важной и характерной особенности китайской кухни – о консистенции приготовляемой пищи.

Кулинары Поднебесной, которые часто по совместительству оказывались врачами или аптекарями, считали, что пища должна быть преимущественно жидкой, полужидкой и мягкой на $^4/_5$ и лишь на $^1/_5$ – твердой.

Меню обеда они составляли так, чтобы соблюсти соотношение блюд и по консистенции. Например, в обеде из пяти блюд одно должно быть бульоном, другое иметь характер супа с овощами или крупой, то есть полужидким, третье – похожим на кашу, мусс, пюре или омлет. Четвертым может быть мясо, рыба, пятым – хлеб или лепешка (то есть твердое).

Китайская кухня придает значение не только вкусовым свойствам блюд – немаловажную роль играют и внешний вид, и всевозможные сопутствующие обстоятельства.

Китайские кулинары исходят из того, что каждое блюдо должно обладать тремя неотъемлемыми и в равной степени важными свойствами: цветом (или внешним видом), ароматом и вкусом.

Эстетическая выразительность достигается подбором мясных и овощных ингредиентов контрастных цветов, из которых один

является основным. Благодаря этой и множеству других тонкостей китайские блюда становятся настоящими произведениями искусства.

Еще одна исключительно национальная особенность китайской кулинарии – настойчивое стремление к маскировке истинного состава и качества продукта. Так, свинину в Поднебесной стремятся обработать таким образом, чтобы выдать ее за курятину. Соевой растительной массе долговременной (иногда многолетней) обработкой там придают привкус сыра, ветчины, колбасы, яиц, а настоящие свежие яйца лишают их природного вкуса путем длительного маринования и выдержки в земле, в известковых капсулах. Конечно, подобные «фокусы» свойственны в основном парадной кухне.

Китайскую кухню трудно стандартизировать. Каждое блюдо несет на себе знак индивидуальности, поскольку очень многое зависит от повара. К слову, поварами в Китае являются только мужчины, которые должны владеть самыми разными приемами. В число необходимых приемов входит и умение обращаться с многочисленными ножами, ведь нарезка продуктов играет в китайских блюдах важнейшую роль.

Несмотря на кажущуюся сложность, приемы и традиции китайской кулинарии легко усваиваются, а будучи усвоены, они дают возможность быстро и экономично готовить блюда, которые могут стать украшением любого стола. Многовековая кулинарная традиция в значительной мере определила китайский национальный характер: по пристрастию к еде китайцев можно сравнить, пожалуй, только с французами. Любое семейное или национальное торжество становится поводом для застолья, денег на которое не жалеют.

А если говорить о приоритетах китайцев, то они в первую очередь заботятся о своем желудке, а уж потом думают о том, как одеться. Жителям Поднебесной незнакомо наше понятие «перекусить», сам процесс приема пищи расценивается ими как момент приобщения к культуре нации.

Китайская кухня очень популярна во всем мире и распространена практически повсеместно, ведь колонии китайских эмигрантов есть и в Азии, и в Америке, и в Австралии, и во многих государствах Европы.

Соусы и приправы

Рисовый уксус. Необходим для приготовления мучных, рыбных и мясных блюд.

Существуют два основных типа рисового уксуса: красный уксус изготовляется из ферментированного риса и имеет отличительный темный цвет и глубокий вкус. Белый уксус резче, так как он получается путем перегонки риса.

Заменить его можно яблочным уксусом.

Соевый соус с чили. Вырабатывается из соевой пасты, смешанной с острым чили и другими специями.

Соус хойсин. Густой, коричневато-красный соус, сладковато-пряный на вкус.

Соус чили. Очень острый соус, изготавливаемый из чили, уксуса, сахара и соли. Обычно продается в бутылочках; его следует использовать в очень малых количествах для приготовления блюд или в качестве соуса.

Можно заменить соусом «Табаско».

Устричный соус. Готовится из устричного экстракта и используется во многих азиатских рыбных блюдах, супах и соусах.

Черный фасолевый соус. Изготавливается из соленой черной фасоли, истолченной и смешанной с мукой и специями (такими, как имбирь, чеснок или чили) до консистенции густой пасты. Продается в стеклянных или жестяных банках, которые после вскрытия надо хранить в холодильнике.

Маотай. Ароматизированная китайская рисовая водка, добавляемая в пищу в горячем виде.

Масло с чили. Изготавливается из сушеных красных стручков чили, чеснока, лука, соли и растительного масла.

Используется в основном как соус для обмакивания кусочков пищи, а не как ингредиент для приготовления блюда.

Кунжутное масло. Применяется для ароматизации овощных блюд, придавая им своеобразный запах. Имеет очень насыщенный аромат, поэтому его требуется совсем чуть-чуть.

Китайское рисовое вино. Изготавливаемое из риса с высоким содержанием клейковины оно известно также как желтое вино – хуан цзю, или чью (благодаря своему цвету). В рецептуре можно заменить сухим хересом.

Пряности: секреты вкуса

Китай – родина большинства классических пряностей. Но, наряду с классическими, китайцы широко используют и пряные травы, и пряные овощи.

Куркума. Представитель того же семейства, что и имбирь, куркума имеет корни насыщенного золотого цвета. Если вы используете свежий корень, надевайте резиновые перчатки перед тем, как чистить его, чтобы на коже не остались желтые пятна. Куркуму можно приобрести также в виде порошка.

Листья кафрского лайма. Используются подобно лавровому листу, но придают блюдам лаймовый аромат.

Свежие листья можно убрать в морозилку и хранить до следующего использования.

Кассия (кора коричника китайского). Разновидность корицы, но с более резким ароматом, чем у привычной нам цейлонской корицы (известной также как корица настоящая).

Перец чили. Ассортимент свежего и сушеного перца чили необычайно широк. Общее правило: чем крупнее стручок чили, тем мягче он на вкус, но существуют некоторые исключения, и единственный способ проверить перец на жгучесть – попробовать его на вкус. Чтобы вкус был мягче, удалите семена.

Стручки кардамона. Продаются как в виде мелких зеленых стручков, так и более крупных черных, с семенами; имеют сильный аромат.

Сычуаньский перец. Эти ароматные красные горошины перца лучше использовать, предварительно прокалив и смолов их. Они не такие жгучие, как белый или черный перец, но придают блюдам незабываемый вкус.

Паста карри. Традиционно изготавливается путем измельчения свежих трав и специй при помощи ступки и пестика. Два типа китайской пасты карри, красная и зеленая, изготавливаются из красного и зеленого перца чили соответственно. Остальные варьируются в зависимости от вкуса повара.

В состав красной пасты карри помимо чили обычно входят имбирь, лук-шалот, чеснок, кориандр и семена тмина, а также лаймовый сок.

К травам и специям, обычно используемым для зеленого карри, относятся зеленый лук, кинза, листья кафрского лайма, имбирь, чеснок и лимонное сорго.

Галангал (калган, колган). Свежий галангал на вкус и на вид несколько напоминает имбирь, но кожура окрашена в розоватый

цвет.

Помимо отдельных пряностей, в Китае широко применяются их смеси. Рекомендуем две. Если первую можно приготовить самостоятельно, то со второй дело обстоит сложнее. Попробуйте все же приобрести ее (или ее компоненты), не сумеете – вполне можно обойтись первой.

Усянмянь – смесь корицы, укропа, солодкового корня, гвоздики и бадьяна, растертых в порошок.

Китайская смесь из 5 специй – сильная приправа, состоящая из равных количеств измельченных семян фенхеля, коры коричного дерева, гвоздики, бадьяна (звездчатого аниса) и чихуанского перца. Может храниться долгое время в герметично закрывающейся посуде, не теряя своих качеств.

Готовил по-китайски

Как известно, китайская кулинария – искусство исключительно тонкое, неотделимое от национальных культурных традиций.

Сущность ее определяет не использование экзотических продуктов, а композиционное мышление, исключительная тщательность и аккуратность в операциях, почти ювелирная точность при обработке самых обычных, доступных всем продуктов.

Условно ее можно разделить на четыре основных этапа: подготовка сырья, нарезание продуктов, тепловая обработка и сервировка стола. В противоположность европейской кухне в китайской на предварительную и холодную обработку продукта отводится 60–70 % времени, а на тепловую – только 25–35 % всего периода, затрачиваемого на приготовление блюда. Остаток времени отводится на украшение, сервировку, чему китайские кулинары придают немалое значение. Непременными (и естественными) условиями подготовки являются свежесть и безукоризненная чистота продуктов.

Их обработку начинают с чистки и удаления всех испорченных частей. Кожуру овощей и фруктов, кожу и пленки на мясе, рыбью чешую, перья на птице и все иные внешние грубые покрытия аккуратно убирают.

Процесс механической чистки завершает промывание. В зависимости от того, какое блюдо готовится, продукт промывается: в подсоленной, содовой или горячей воде, с измельченным углем, в слабом растворе алкоголя, кислоты, молоке либо растительном масле.

Кроме того, в китайской кухне «промыть» означает освободить мясо (или рыбу) от крови (лимфы и прочего).

Во второй раз продукты моют особенно тщательно, чтобы удалить нежелательный запах.

Для некоторых блюд сырой ингредиент вымачивают, и не только в воде, но и в рисовой водке, спирте, пиве, в водном или уксусном растворе меда (оксимеле); в настое бадьяна, черемши, чеснока, корицы или имбиря.

Нарезка продуктов

Важной и характерной особенностью китайского кулинарного искусства является нарезание продуктов, их измельчение. Конфуций говорил: *«Я не притронулся бы к той пище, что нарезана неправильно».*

Если ингредиенты нарезаны неправильно, блюдо становится ужасным на вид, теряется равновесие вкуса и цвета. При жарке с перемешиванием неправильно нарезанные мелкие куски подгорают, а крупные остаются сырыми.

Китайские повара для нарезки продуктов пользуются большими ножами-тесаками прямоугольной формы с толщиной лезвия 4 мм. Им работают как сечкой на толстой разделочной доске. Такими тесаками повара не только нарезают продукты на кусочки, но для украшения праздничных блюд из продуктов вырезают даже иероглифы «долголетие» или «счастье».

Для большинства блюд продукты нарезают на очень маленькие кусочки: кубиками (1 см кубический), соломкой (толщиной 2 мм, длиной 6–8 см), ромбиками (толщиной 1 см, высотой 2 см, длиной 6 см), ломтиками (толщиной 1,5–2 мм, высотой 2 мм и длиной 6–7 см). При этом особое внимание обращается на равномерность нарезки по толщине и длине.

Когда мясо или рыбу нарезают одним куском на порцию, а также при нарезке продуктов, при обработке свиных почек, потрохов птицы, перед тепловой обработкой делают неглубокие косые надрезы.

Способы тепловой обработки по-китайски

Блюда в Поднебесной традиционно изготовляются с использованием следующих технологий: варение, парение, тушение, жарение в масле, жарение на огне, жарение на сковороде и т. п. Эти технологии обеспечивают широкий диапазон вкусов и массу их оттенков.

В Китае насчитывается более 20 способов приготовления пищи. Коротко опишем основные, связанные с тепловой обработкой.

Жарение продуктов с обеих сторон (цзянь) в небольшом количестве жира. Эта быстрая техника сохраняет свежий вкус, цвет и текстуру ингредиентов и позволяет обжаривать продукты до образования золотистой корочки.

В сковороду с разогретым на среднем огне жиром выложить сначала ароматические (чеснок, имбирь, зеленый лук) ингредиенты, затем – основные, требующие продолжительной жарки: такие, как жесткие овощи или мясо, а уж в последнюю очередь – быстро готовящиеся продукты. Перемешивать жаркое следует от центра вока к сторонам, используя черпак для вока, ложку с длинной ручкой или деревянную лопаточку.

Жарение в полуфритюре (чао). В сковороду налить жир (его количество примерно равно объему продуктов). Положить мясо, птицу, рыбу и жарить, все время помешивая, затем откинуть на сито. В оставшемся жире обжарить до полуготовности остальные ингредиенты. Затем соединить все вместе и довести блюдо до готовности.

Жарение в полуфритюре (лю). Сковороду поставить на сильный огонь, затем влить жир (по количеству продуктов). Когда он разогреется до 70–80 °С, положить нарезанные на кусочки продукты, смоченные в яйце и крахмале, разведенном холодной водой (1:2). Во время жарения продукты нужно перемешивать, чтобы они не слипались.

Жарение во фритюре (чжа). Вок идеален для жарки во фритюре, поскольку масла уходит гораздо меньше, чем при использовании глубокой фритюрницы.

Большое количество жира (3–4 л) поставить в сковороде на сильный огонь и довести до кипения. (Если продукт, опущенный в жир, издает звук, похожий на треск, это означает, что фритюр разогрет.)

Большие куски мяса, тушки и желудки птицы осторожно опустить во фритюр, используя длинные деревянные палочки или щипцы, и жарить до готовности. Во время жарения продукты

нужно перемешивать, чтобы куски не слипались.

Перед подачей на стол дать излишкам масла стечь, выложив пищу на бумажные полотенца. (Жир, используемый для жарения, употребляют многократно; периодически его процеживают и добавляют в него свежий.)

В качестве фритюра для приготовления праздничных и будничных блюд в китайской кухне используют несколько видов растительных масел: подсолнечное, оливковое, кунжутное, арахисовое. Предпочтение отдают двум последним.

Варка на пару(чжан). На пару пища доводится до готовности слабым влажным теплом. Этот способ сохраняет вкус и питательные вещества продукта. Он идеально подходит для приготовления овощей, мяса, птицы и в особенности рыбы.

Простейший метод приготовления пищи на пару – это воспользоваться бамбуковой пароваркой. Поставить вок на подставку, влить достаточное количество кипящей воды (слоем примерно 5 см и снова довести ее до слабого кипения. Осторожно вставить в вок бамбуковую пароварку так, чтобы она надежно стояла, упираясь в покатые стенки, не касаясь поверхности воды. Накрыть вок крышкой и готовить продукт столько времени, сколько указано в рецепте.

Время от времени следует проверять уровень воды и при необходимости подливать кипяток.

Варка в бульоне со специями (хуэн). В сковороде с большим количеством бульона со специями продукты припустить на среднем огне. После удаления пены влить крахмал, разведенный в холодной воде (1:2). (Чтобы при заваривании крахмала не образовались комки, его вливают тонкой струей, все время вращая сковороду по часовой стрелке.)

После закипания бульона продукты из него вынуть.

Варка в маринаде (лу). Кастрюлю наполнить водой пополам с соевым соусом и опустить в нее марлевый мешочек со специями. Добавить ароматические овощи, сахар, жженку и рисовое вино. Довести все вместе до кипения на слабом огне. Затем в маринад положить продукты и также на слабом огне варить их до готовности.

Бульон, оставшийся после варки, можно использовать несколько раз, добавляя в него специи.

Тушение (шао). В сковороду налить небольшое количество жира, разогреть его на сильном огне и обжаривать продукты 1 мин. Затем влить рисовое вино, бульон, положить специи и тушить на слабом огне до готовности. Сковороду держать на сильном огне до испарения жидкости.

Тушение (лын). Продукты сначала обжарить на сковороде до

образования золотистой корочки. Затем в сковороду влить куриный бульон, положить специи и держать ее на слабом огне, пока бульон полностью не выпарится.

Закуски и салаты

Салат «дружба»

ПРОДУКТЫ

• 200 г постной свинины или говядины
• 200 г белокочанной капусты
• 100 г моркови
• 4 яйца
• 200 г тонких длинных макарон высшего сорта (или вермишель из крахмала)
• 1 головка чеснока
• 100 г свежих огурцов
• 3 ст. ложки соевого соуса
• 2 ч. ложки уксуса
• ½ ч. ложки глутамата натрия
• соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мясо нарезать тонкой соломкой и обжарить во фритюре на сильном огне, посолить и выложить в отдельную посуду.

Кочан капусты разрезать на четыре части, удалить кочерыжку, нашинковать тонкой длинной соломкой. Такой же тонкой соломкой нарезать морковь и огурцы.

Испечь яичные блины. Яйца взбить, сковороду смазать тонким слоем масла, как при выпечке обычных блинов. На сильно разогретую сковороду наливать небольшими порциями яичную массу (из 4 яиц должно получиться 6–7 блинчиков), встряхивая сковороду, чтобы масса разливалась тонким ровным слоем. Обжарить блинчики с двух сторон в течение 1 мин.

Нарезать их на полоски шириной 4–5 см, а затем, сложив полоски одна на другую, нарезать их соломкой (несколько шире, чем капусту и морковь). Отварить макароны.

Из всех подготовленных компонентов оформить салат: в центре большого блюда положить горкой макароны, сверху – обжаренное мясо, а вокруг уложить небольшими кучками нарезанные соломкой капусту, морковь, огурец, яичные блины (наподобие разноцветных лепестков).

Сверху полить заправкой: смешать соевый соус, мелко нарубленный чеснок, глутамат натрия, уксус.

Салат из белокочанной капусты с перцем

ПРОДУКТЫ

• 500 г свежей капусты
• 100 г моркови
• 1 стручок красного жгучего перца (можно сушеного)
• 10 г имбиря
• несколько горошин душистого перца
• 3 ст. ложки растительного масла
• 1 ст. ложка сахара
• 1 ст. ложка уксуса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Белокочанную капусту разрезать на четыре части, удалить кочерыжку, нарезать небольшими квадратиками. Сырую очищенную морковь нарезать соломкой. Подготовленную таким образом капусту и морковь ошпарить кипятком.

Затем моментально откинуть на дуршлаг и отжать от воды. В эмалированной или фарфоровой посуде перемешать овощи с солью, сахаром и уксусом. В сильно разогретое растительное масло положить на полминуты душистый перец, после чего перец выкинуть. Масло процедить и снова вылить на сковородку, положить в него нарезанный квадратиками красный жгучий перец.

Через 1–2 сек сковороду снять с огня, масло вместе с кусочками перца вылить в заправленные овощи, перемешать, охладить.

Салат из вермишели со свининой

ПРОДУКТЫ

• 30 г вермишели из гороха маш
• 60 г свинины
• 30 г свежих огурцов
• 30 мл (1,5 ст. ложки) соевого соуса (25 мл подается отдельно)
• 1 ч. ложка кунжутного масла
• 1 ч. ложка уксуса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сушеную круглую вермишель, приготовленную из гороха маш, залить кипятком, посуду накрыть крышкой и поставить на 2–3 ч для набухания. После этого вермишель откинуть на дуршлаг, промыть и хранить в холодной воде в прохладном месте.

При замачивании объем вермишели увеличивается в три

раза. Вареную вермишель тщательно отжать от воды.

Вареную свинину и огурцы, у которых предварительно срезать с концов кожицу, нарезать тонкой соломкой.

Вермишель положить горкой в салатник и полить соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом и уксусом.

После этого на вермишель выложить сначала свинину, а поверх нее – огурцы.

Салат-коктейль «шанхай»

ПРОДУКТЫ

- *400 г отварного куриного мяса*
- *120 г ананаса*
- *120 г тушеных шампиньонов*
- *120 г майонеза*
- *500 мл йогурта*
- *по 4 ст. ложки белого вина и горчицы*
- *зеленый салат*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Выложить листьями салата четыре вазочки. Мелко нарезать и разложить по вазочкам мясо курицы, ананас и грибы.

Полить продукты смесью йогурта, майонеза, вина и горчицы.

Салат из крабов с огурцом

ПРОДУКТЫ

- *1 банки консервированных крабов*
- *100 г свежих огурцов*
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *1 ч. ложка кунжутного масла*
- *$^1/_4$ ч. ложки глутамата натрия*
- *1 ст. ложка уксуса*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Огурцы нарезать ломтиками. Из крабов удалить костные пластинки.

Смешать крабы с огурцами, выложить на тарелку горкой, вокруг уложить дольки огурца. Полить салат соевым соусом с уксусом, кунжутным маслом и глутаматом натрия.

Вместо свежего огурца можно использовать зеленый салат.

Салат из цветной капусты

ПРОДУКТЫ

• 500 г цветной капусты
• 3 ст. ложки растительного масла (лучше оливкового)
• 3 ст. ложки соевого соуса
• несколько горошин душистого перца
• соль по вкусу
• 1 ст. ложка кунжутного масла
• куриный бульон

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Цветную капусту зачистить, отрезать кочерыжку, разобрать на мелкие кочешки и промыть.

Кочешки капусты положить в кипяток и варить до полуготовности, затем откинуть на дуршлаг.

После этого на сковороду налить кунжутное масло и, когда оно сильно разогреется, опустить душистый перец не более чем на полминуты, затем масло процедить (пережаренный перец не используется). Этим маслом полить кочешки капусты и охладить их.

Цветную капусту горкой уложить в салатник или на тарелку и полить крепким куриным бульоном, смешанным с соевым соусом и кунжутным маслом.

Острая капуста

ПРОДУКТЫ

• 750 г белокочанной капусты
• 5 стручков красного жгучего перца 15 мл растительного масла
• 1,5 г глутамата натрия
• 2,5 г свежего имбиря.
• 75 г сахара
• 25 мл уксуса
• 25 г соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Капусту очистить от старых и поврежденных листьев, удалить кочерыжку, вымыть, стряхнуть воду и нарезать на полоски 4х1 см.

Перетереть капусту с солью и поставить под пресс на 2 ч. После этого слить выделившийся сок и выложить капусту в глубокую посуду.

Два стручка красного жгучего перца вымыть, удалить семена, нарезать на тонкие полоски и положить в капусту.

Приготовить заправку: смешать сахар, уксус, соль (2,5 г),

глутамат натрия, нарезанный тонкой соломкой имбирь. Залить заправкой капусту. Все перемешать.

На разогретую сковороду влить растительное масло, положить оставшийся перец, нарезанный квадратиками, обжарить в течение нескольких минут. Перец вынуть, а горячим маслом залить капусту.

Все еще раз перемешать, выдержать в течение 30 мин и подать к столу.

Салат из редиса с морковью

ПРОДУКТЫ

• 500 г редиса или репы (можно использовать и зеленую маргеландскую редьку)
• 200 г моркови
• 2 луковицы
• 3 ст. ложки растительного масла
• ½ ст. ложки сахарного песка
• 1 ч. ложка соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Редис и морковь промыть, почистить и обсушить полотенцем. Нарезать соломкой и сухими руками перетереть с солью.

Положить в глубокую миску на 5–7 мин для просаливания и затем отжать соломку небольшими порциями в кулаке.

Добавить мелко нашинкованный лук, сахар и предварительно перекаленное растительное масло. Через 2–3 мин перемешать и подать к столу.

Салат из огурцов с перцем

ПРОДУКТЫ

• 500 г свежих огурцов
• 2 ч. ложки сахарного песка • соль
• 2 ч. ложки уксуса
• 2 стручка красного перца
• 3 ст. ложки растительного масла
• 1 ч. ложка душистого черного перца горошком

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промыть огурцы и по спирали снять с них кожуру. Очищенные огурцы нарезать небольшими брусочками, а кожуру – тоненькой соломкой.

Посолить ее, отжать влагу и выложить вместе с огурцами в

миску. Добавить сахар, уксус и все перемешать.

Перекалить в сковороде масло с зернами душистого перца.

Когда почувствуется его аромат, вынуть зерна, усилить огонь и поджарить в масле нарезанные соломкой стручки красного перца.

Затем заправить огуречную смесь маслом с красным перцем.

Подать как салат-аперитив или к жареным мясным блюдам. Перед подачей к столу хорошо перемешать.

Салат из обжаренных огурцов с перцем

ПРОДУКТЫ

• 500 г свежих огурцов

• 1 стручок красного жгучего перца (можно заменить ½ ч. ложки красного молотого перца)

• 3 ст. ложки растительного масла (лучше всего оливкового, кукурузного или салатного)

Для заправки:

• 1 стручок красного жгучего перца

• 10 г имбиря

• 1 ст. ложка кунжутного масла (можно много)

• 1 ч. ложка водки, настоянной на лимонных корках

• ½ ч. ложки глутамата натрия

• 1 ст. ложка сахара

• зеленое перо одной луковицы

• 40–50 мл куриного бульона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Красный стручковый перец очистить от семян и нарезать на кусочки квадратной формы.

Огурцы вымыть, срезать кожицу с концов, разрезать вдоль на четыре части (если семена крупные, их следует удалить), нарезать дольками.

На сильно разогретую сковороду с небольшим количеством растительного масла выложить нарезанные огурцы и кусочки перца, обжарить на сильном огне не более минуты, все время встряхивая сковороду.

Для заправки красный, стручковый перец и имбирь резать соломкой, выложить на раскаленную сковороду с небольшим количеством кунжутного масла, добавить куриный бульон, водку, уксус, сахар, глутамат натрия и, непрерывно помешивая, прогреть смесь, а затем охладить.

Жареный перец и огурцы выложить на тарелку, полить заправкой и посыпать зеленым луком, нарезанным соломкой.

Кисло-сладкий салат из огурцов

ПРОДУКТЫ

- *500 г маленьких огурчиков*
- *3 ч. ложки сахарного песка*
- *4 ст. ложки 3 %-ного винного уксуса*
- *1 г молотого имбиря*
- *кунжутное масло*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Растворить сахар в винном уксусе так, чтобы получился «сироп». Подготовить маленькие огурчики, промыть, нарезать и выложить в миску, посыпать имбирем, сбрызнуть «сиропом» из уксуса. Перемешать и подать к столу.

Салат из спаржи с огурцом

ПРОДУКТЫ

- *200 г консервированной спаржи*
- *70 г огурцов*
- *кунжутное масло*
- *куриный бульон*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Спаржу нарезать кусочками длиной 2–3 см.

У огурцов срезать с концов кожу, а затем разрезать их на четыре части, вырезать семена и нарезать дольками длиной 2–3 см.

Спаржу и огурцы перемешать, положить горкой в салатник или на тарелку и полить охлажденным процеженным куриным бульоном (20–30 г), смешанным с кунжутным маслом.

Салат из редьки с морковью

ПРОДУКТЫ

- *500 г зеленой редьки (можно редиса или репы)*
- *100 г моркови*
- *50 г зеленого лука (лучше порея)*
- *3 ст. ложки растительного масла (лучше оливкового)*
- *1–2 ч. ложки сахара*
- *½ ч. ложки глутамата натрия½*
- *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Корнеплоды вымыть, обсушить, очистить, нарезать соломкой. Перетереть овощи с солью и через 5 мин отжать их, беря небольшими порциями, сложить в салатницу. Добавить нарезанный соломкой зеленый лук, сахар, предварительно перекаленное с несколькими дольками чеснока растительное масло.

После того как масло впитается (через 2–3 мин), добавить глутамат натрия, перемешать.

Салат из сельдерея и моркови

ПРОДУКТЫ

- *500 г сельдерея*
- *100 г моркови*
- *5 ст. ложек соевого соуса*
- *1 ст. ложка кунжутного масла*
- *½ ч. ложки глутамата натрия*
- *1 ст. ложка сахара*
- *½ ст. ложки*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Стебли сельдерея без листьев перебрать, тщательно вымыть, уложить в посуду и залить кипятком на 1 мин, после чего откинуть на дуршлаг. Морковь и корень сельдерея очистить, промыть и нарезать соломкой, резаные коренья опустить в кипяток и сварить до готовности, откинуть.

Стебли сельдерея нарезать полосками длиной 3–4 см, добавить приготовленные коренья. Полить соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, глутаматом, сахаром и уксусом.

Салат с горчицей

ПРОДУКТЫ

- *200 г зеленого салата*
- *1 ч. ложка сухой горчицы*
- *1 ст. ложка сахарного песка*

1 ст. ложка душистого растительного масла

- *1 г имбиря, молотого • соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Листья салата промыть, нарезать полосками и выложить в миску, посолить и оставить на 3–5 мин, предварительно перемешав. Затем отжать влагу.

Прожарить в масле горчицу и заправить приготовленный салат. Добавить сахар, имбирь, перемешать и подать к столу.

Салат малосольный

ПРОДУКТЫ

- *300 г зеленого салата*
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *2 ст. ложки душистого растительного масла*
- *½ ч. ложки соли*
- *1 ч. ложка сахарного песка*
- *1 стручок сухого красного перца*
- *1 г молотого душистого красного перца*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Листья зеленого салата промыть, нарезать полосками, выложить в миску, посолить и оставить на 5 мин.

Затем отжать, заправить соевым соусом, растительным маслом, добавить сахарный песок, толченый стручок красного перца, душистый красный перец.

Смесь перемешать и подать к столу.

Салат из баклажанов с чесноком

ПРОДУКТЫ

- *170 г баклажанов*
- *1 ч. ложка кунжутного масла*
- *3 зубчика чеснока*
- *1 ч. ложка соевого соуса*
- *5 г глутамата натрия*
- *½ ч. ложки уксуса*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Баклажаны очистить, промыть, разрезать пополам вдоль и варить на пару до готовности.

После этого охладить и нарезать соломкой. Добавить соевый соус, кунжутное масло, уксус, концентрат и соль.

Продукты перемешать, выложить горкой в салатник (или на тарелку), посыпать мелко рубленным чесноком.

Отдельно подать соевый соус.

Соленый сельдерей

ПРОДУКТЫ

• *1 кг стеблей сельдерея.*
• *200 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В китайской кухне используются только стебли сельдерея. Стебли перебрать, удалить старые и поврежденные, тщательно промыть, нарезать кусочками длиной 2–3 см, сложить в таз и перемешать с солью.

Как только начнет появляться сок, разложить по стерилизованным банкам и закрыть обычными крышками (закатывать не надо). Хранить в холодильнике или прохладном месте.

Сельдерей подается к столу как соленье, а также используется в качестве приправы к мясным и рыбным блюдам. Перед употреблением сельдерей промыть в нескольких водах, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь.

Свежесоленый редис

ПРОДУКТЫ

• *500 г отборного редиса*
• *2 ч. ложки уксуса*
• *1 ст. ложка сахарного песка*
• *2 ст. ложки соевого соуса*
• *1 ст. ложка соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промыть редис, очистить от верхней цветной кожицы, нарезать соломкой или ромбиками, натереть сверху солью и оставить на 20 мин для просаливания. Когда редис станет хрупким, ополоснуть несколько раз холодной кипяченой водой.

Добавить соевый соус, сахар, уксус и все перемешать. Для вкуса можно добавить несколько стручков поджаренного в масле красного перца.

Маринованная морковь

ПРОДУКТЫ

• *500 г моркови*
• *100 г репчатого лука*
• *15 мл растительного масла*
• *25 мл уксуса*
• *перец по вкусу*
• *25 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Морковь нашинковать тонкой соломкой. Репчатый лук нарезать полукольцами, слегка обжарить в растительном масле. Соединить соль, уксус и перец.

Морковь сложить в эмалированную или фарфоровую посуду, добавить заправку, все перемешать, дать постоять 30 мин и разложить в стерилизованные банки.

Закрыть обычными крышками (не закатывать), хранить в холодильнике.

Использовать в качестве закуски и как гарнир к мясным блюдам.

Зеленый салат малосольный

ПРОДУКТЫ

- *300 г зеленого салата*
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *2 ст. ложки душистого растительного масла*
- *1 щепотка глутамата натрия*
- *1 ч. ложка сахарного песка*
- *1 стручок сухого красного перца*
- *1 г молотого черного перца*
- *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промыть салат, удалить прожилки и нашинковать его.

Выложить в глубокую миску, посолить, перемешать и оставить на 30 мин для просаливания (салат должен стать нежным и хрупким). Затем промыть и отжать влагу. Отдельно подсушить в духовке стручки красного перца и затем превратить его в порошок.

Приготовить соус: перемешать измельченный красный перец, молотый черный перец, глутамат натрия, душистое масло, сахар и соевый соус. Приготовленный соус подать отдельно. Ломтики салата макать в соус.

Ассорти из овощей

ПРОДУКТЫ

- *500 г белокочанной капусты*
- *100 г цветной капусты*
- *100 г огурцов*
- *100 г моркови*

- *50 г репчатого лука*
- *50 г стеблей сельдерея.*
- *250 г сахара*
- *50 мл уксуса*
- *10 бутонов гвоздики*
- *1 стручок красного жгучего перца*
- *15 горошин черного перца*
- *2 лавровых листа*
- *1,5 л воды*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Капусту нарезать на квадратики 3х3 см, цветную капусту разобрать на соцветия. Огурцы нарезать кружочками, морковь – фигурными кусочками, лук – кубиками, стебли сельдерея – кусочками длиной 2–3 см, перец очистить от семян и тоже нарезать кусочками. Затем все овощи по отдельности ошпарить кипятком, оставить в кипящей воде на несколько минут и откинуть на дуршлаг.

После этого опустить их на несколько минут в холодную воду. Воду слить, а овощи переложить в эмалированную посуду.

Налить в кастрюлю 1,5 л воды, добавить все указанные специи и приправы. Прогреть маринад в течение 30 мин, остудить и залить им подготовленные овощи. Через 24 ч блюдо готово.

Свинина под сладким соусом

ПРОДУКТЫ

- *500 г свинины*
- *50 г свиного жира*
- *3 ст. ложки соевого соуса*
- *2 ч. ложки водки*
- *10 г свежего имбиря*
- *3 ст. ложки сахара*
- *10 г крахмала*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Кусок постной свинины очистить от сухожилий, сверху сделать неглубокие надрезы и обжарить во фритюре до образования светло-коричневой корочки.

Обжаренный кусок свинины положить в кастрюлю и залить бульоном так, чтобы мясо было покрыто им, тушить до готовности.

Свинину вынуть из бульона, а в оставшийся после тушения холодный бульон добавить сахар, соевый соус, водку, имбирь,

крахмал и варить до загустения. Нарезать тонкими ломтиками свинину, полить соусом, охладить.

Выложить куски свинины на тарелку и украсить свежими овощами.

Холодец из свиной рульки

ПРОДУКТЫ

- *1 свиная, рулька (около 2 кг)*
- *2 луковицы*
- *500 г свиной кожи*
- *1 головка чеснока*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *2 ч. ложки вина*
- *2 стакана куриного бульона*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свиную рульку вымочить, очистить от щетины, тщательно промыть, разрубить пополам и вынуть кость. Опустить в кипящую воду и варить до полуготовности.

Выложить в миску, залить куриным бульоном, добавить измельченный лук, вино, свиную кожу, посолить и варить на пару 2 ч.

Поставить миску со свиной рулькой в холодильник, дать постоять, чтобы содержимое миски застыло. Подать к столу со смесью соевого соуса и толченого чеснока.

Рулет мясной

ПРОДУКТЫ

- *150 г свинины*
- *50 г зеленого горошка • 50 г моркови*
- *25 г репчатого лука*
- *4 яйца*
- *10 мл соевого соуса*
- *10 мл кунжутного масла*
- *1 г имбиря (порошок)*
- *1 г глутамата натрия*
- *50 г картофельного крахмала*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свинину пропустить через мясорубку, в фарш добавить два

белка, соевый соус, зеленый горошек, мелко нарезанную морковь, кунжутное масло, имбирь, нашинкованный репчатый лук, соль, глутамат натрия, хорошо перемешать по часовой стрелке.

Оставшиеся два яйца и два желтка разбить в посуду, добавить соль по вкусу, картофельный крахмал, немного воды и хорошо взбить. Из полученной смеси на большой сковороде испечь три яичных блина.

Приготовленный фарш разделить на три части и каждую часть тонким слоем разложить на яичный блин, скатать в трубочку, края склеить смесью для блинов.

Рулет положить в пароварку, варить 10 мин – до готовности. Готовый рулет смазать кунжутным маслом, остудить, нарезать ломтиками и красиво уложить на тарелку.

Говядина остро-сладкая

ПРОДУКТЫ

- *500 г говядины*
- *50 г репчатого лука*
- *1 г имбиря.*
- *40 мл соевого соуса*
- *25 г сахара*
- *25 мл вина (или коньяка)*
- *10 горошин перца хуацзё*
- *10 г семян кунжута*
- *1 стручок жгучего перца*
- *1 г глутамата натрия.*
- *500 мл растительного масла (для. фритюра)*
- *2,5 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Говядину разрезать на два больших куска, нашинковать лук, нарезать небольшими дольками стручковый перец. Семена кунжута прожарить на сухой сковороде до появления аромата.

Говядину положить в посуду, добавив соль, репчатый лук, имбирь, вино, перемешать и мариновать 1 ч. Затем посуду поставить в пароварку, варить до готовности, остудить, нарезать ломтиками длиной 3 см, толщиной 3 мм.

Ломтики мяса опустить в горячий фритюр, слегка обжарить до образования светло-коричневой корочки. Масло слить, сковороду поставить на огонь и на оставшемся в сковороде масле обжарить стручковый перец до темно-коричневого цвета, добавить репчатый лук, имбирь, тщательно перемешать, влить, 150 мл воды, соевый соус, соль, вино, сахар.

Ломтики говядины жарить до тех пор, пока не испарится бульон. Снять с огня, остудить. После этого добавить глутамат натрия, посыпать семенами кунжута. Перед подачей блюда выбрать стручковый перец и лук.

Говядина с цедрой апельсина

ПРОДУКТЫ

- *500 г говядины*
- *50 мл растительного масла*
- *50 г цедры апельсина (можно мандарина или лимона)*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *1 луковица*
- *2 ч. ложки водки*
- *1 стручок красного жгучего перца*
- *несколько горошин душистого перца*
- *20 г свежего имбиря*
- *1 ч. ложка сахара*
- *соль по вкусу*
- *кунжутное масло*
- *500 мл бульона*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Вырезку или мякоть задней ноги нарезать тонкими ломтиками, посолить и замочить на 5 минут в водке. Имбирь, репчатый лук, красный стручковый перец, цедру апельсинов (мандаринов или лимонов) нарезать небольшими квадратиками.

Подготовленное мясо жарить во фритюре до образования коричневой корочки и переложить в другую посуду. На эту же сковороду, оставив на ней немного жира, положить душистый перец и, встряхивая сковороду, прожарить его. Затем положить красный стручковый перец и также прожарить его.

После этого обратно положить мясо, добавить кусочки цедры, лук, имбирь, сахар, соевый соус, рисовую водку, бульон, поставить на слабый огонь и держать на нем до тех пор, пока жидкость не испарится.

Готовое мясо охладить и выложить на тарелку вместе с цитрусовыми, луком, имбирем и красным стручковым перцем.

Холодная курица по-гуандунски

ПРОДУКТЫ

- *1 курица*
- *1 луковица*

• *½ ч. ложки молотого имбиря*
• *50 мл душистого растительного масла*
½

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Курицу выпотрошить, вымыть в проточной воде и обсушить. Влить в кастрюлю 1 л воды, положить лук, имбирь, нагреть до кипения на сильном огне и опустить туда курицу целиком. Как только вода закипит, уменьшить огонь до слабого, закрыть кастрюлю крышкой и томить содержимое 20 мин.

Вынуть, сбрызнуть душистым маслом и остудить. Подавать к столу целиком.

В Гуандуне это блюдо едят, обмакивая кусочки курицы в душистое масло, а шанхайцы и жители провинции Чжэцзян предпочитают соевый соус.

Курица с вермишелью и свежими огурцами

ПРОДУКТЫ

• *200 г куриного мяса*
• *200 г вермишели или тонких макарон высшего сорта*
• *50 г свежих огурцов*
• *2 ст. ложки соевого соуса*
• *1 ч. ложка кунжутного масла*
• *½ ч. ложки глутамата натрия*
• *½ ст. ложки уксуса*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Курицу отварить до готовности, откинуть, нарезать тонкой соломкой. Вермишель варить в большом количестве подсоленной воды, промыть, откинуть на дуршлаг. Свежие огурцы нарезать соломкой. Вермишель выложить в глубокую посуду и полить смесью соевого соуса, кунжутного масла, глутамата, горчицы и уксуса. Сверху положить кусочки курицы и огурца. Перемешать перед самым употреблением. Есть в холодном виде.

Курица соломкой под горчичным соусом

ПРОДУКТЫ

• *250 г куриного филе*
• *2 яичных белка*
• *1,5 г горчицы*
• *соевый соус*
• *½ ч. ложки глутамата натрия*
• *уксус по вкусу*

• *1,5 г крахмала*
• *5 мл кунжутного масла*
• *250 мл растительного масла (для фритюра)*
• *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе нарезать соломкой, добавить белки и крахмал, перемешать. Нагреть сковороду с растительным маслом, положить филе и, непрерывно помешивая, обжарить так, чтобы соломка не слиплась. Для этого фритюр не должен быть очень горячим.

Откинуть филе на дуршлаг, чтобы стекло лишнее масло, и дать остыть. Переложить филе в салатницу, полить смесью из соевого соуса, уксуса, горчицы, кунжутного масла и глутамата натрия.

Утка фаршированная

ПРОДУКТЫ

• *600 г утки*
• *25 г репчатого лука*
• *60 мл соевого соуса (50 мл податься отдельно)*
• *1 ст. ложка водки*
• *90 г моркови*
• *70 г зеленого салата*
• *20 г мясного желе*
• *по 20 г петрушки и укропа*
• *корица*
• *гвоздика*
• *бадьян*
• *душистый перец*
• *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Подготовленную утку разрубить вдоль спинки, натереть со всех сторон солью, положить в глиняную миску и налить такое количество куриного бульона, чтобы утка была полностью им покрыта.

Добавить соевый соус, водку, лук, зелень и специи.

После этого миску с уткой поставить в специальное сито и варить на пару.

Готовую утку вынуть, охладить и, не нарушая формы тушки, удалить все кости. Затем утку положить на стол разрубом вверх; на одну часть тушки уложить морковь, предварительно

нарезанную мелкими кубиками и ошпаренную кипятком, а на другую – зеленый салат, нарезанный квадратиками и также ошпаренный кипятком. После этого на морковь и зеленый салат положить мясное желе (ланспиг) и каждую половинку утки свернуть в виде рулета (к центру), который затем туго закатать в мокрую полотняную салфетку и поставить в холодное место.

Фаршированную утку нарезать тонкими ломтиками и уложить в центре тарелки в виде лестницы.

Утка в желе

ПРОДУКТЫ

- *1 утка (2 кг)*
- *50 г сахара*
- *10 г крахмала*
- *по 2 г горчицы и бадьяна*
- *50 мл соевого соуса*
- *50 мл водки или крепкого вина*
- *20 г лука*
- *10 г укропа*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Утку очистить, промыть и замариновать 1 час. Для маринада мелко нарезать лук и укроп, добавить соль, соевый соус, водку, дать постоять, затем залить 1 литром воды.

Уложить замаринованную утку в утятницу грудкой вниз, залить ее маринадом (если утка не будет полностью покрыта маринадом, доливают воды), варить на слабом огне 1 ч. Затем перевернуть утку и варить еще полчаса. Готовую утку вынуть, остудить, разрезать на восемь частей (ножки, крылышки, две половины грудки и спинки). Выложить куски утки в глубокое блюдо.

Для приготовления желе взять 750 мл бульона, в котором варилась утка, добавить сахар, корицу, бадьян и варить на медленном огне, пока бульон не станет крепким. После этого выловить из него остатки пряностей и добавить раствор крахмала, дать загустеть, снять с огня, остудить, залить этим желе куски утки.

Подать к столу, когда желе как следует застынет.

Печенка ароматная

ПРОДУКТЫ

- *400 г свиной печени*

• *1 ст. ложка водки*
• *20 г петрушки и укропа*
• *репчатый лук*
• *корица*
• *гвоздика*
• *бадьян*
• *перец*
• *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Печенку зачистить, промыть, ошпарить кипятком и варить с овощами и специями.

Готовую печенку вынуть из отвара, охладить и хранить в холодном месте.

При подаче печенку нарезать тонкими ломтиками.

Мелкие кусочки печенки, оставшиеся после нарезки, положить в центре тарелки, а сверху в виде лестницы уложить тонкие ломтики.

Язык ароматный

ПРОДУКТЫ

• *300 г языка*
• *60 мл соевого соуса*
(50 мл подается, отдельно)
• *1 ст. ложка водки*
• *10 г имбиря.*
• *репчатый лук*
• *по 20 г петрушки и укропа*
• *бадьян*
• *корица*
• *гвоздика*
• *перец*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Подготовленные языки, лучше свиные, отварить до готовности с овощами и специями. Готовые языки вынуть и положить в холодную воду и сейчас же, не дав им остыть, снять с них кожу. После этого языки охладить и хранить в холодном месте.

Перед подачей на стол языки нарезать тонкими ровными ломтиками. Мелкие кусочки, оставшиеся после нарезки, положить посередине тарелки, а сверху в виде лестницы уложить ломтики языка.

Креветки заливные

ПРОДУКТЫ

• 230 г консервированных креветок
• 400 г желе
Для желе:
• 400 г рыбных костей
• 15 г желатина
• 2 ст. ложки водки
• по 20 г моркови и репчатого лука
• 40 г имбиря.
• по 10 г петрушки и сельдерея.
• бадьян
• перец
• корица
• гвоздика
• яйца
• уксус 9 %-ный

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для приготовления желе в кипящий рыбный бульон положить мелко нарезанный лук, морковь, петрушку, сельдерей, а затем желатин, предварительно замоченный в холодной воде, и размешать до полного растворения. После этого в бульон добавить соль, перец, уксус, специи, половину подготовленной оттяжки и хорошо размешать.

Когда бульон вновь закипит, в него влить оставшуюся оттяжку, довести до кипения и продолжать варку на слабом огне в течение 10–15 минут.

Готовое желе процедить горячим через полотно.

Для приготовления оттяжки взять яичные белки, слегка их взбить, добавить холодный бульон и хорошо размешать. Яичный белок можно заменить свежей икрой частиковых рыб. Перед использованием икру растереть с луком и соединить с кипящим бульоном так же, как и яичную оттяжку.

Креветки очистить от панциря, нарезать ломтиками, положить в специальные формочки или небольшой противень, залить подготовленным желе и поставить в холодное место.

Застывшее желе с креветками нарезать ломтиками и положить на тарелку.

Креветки и сельдерей с соусом

ПРОДУКТЫ

• *250 г сельдерея*
• *100 г креветок*
• *50 г ростков бамбука*
• *1 г глутамата натрия*
• *растительное масло с перцем хуацзё по вкусу*
• *2 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промыть сельдерей, удалить листья, а стебли нарезать дольками длиной около 3 см. Подготовленные ростки бамбука и креветки, очищенные от панциря, также нарезать маленькими ломтиками.

Сельдерей и ростки бамбука отварить в воде до готовности, вынуть из кастрюли, остудить. Креветки обжарить, добавить масло с перцем хуацзё, соль, глутамат натрия, смешать с сельдереем и ростками бамбука.

Тушеный карась без костей

ПРОДУКТЫ

• *1 кг свежих мелких карасей*
• *50 мл кунжутного масла* • *50 мл соевого соуса*
• *50 мл вина (или коньяка)*
• *50 г сахара*
• *50 г репчатого лука*
• *1 г имбиря (порошок)*
• *50 мл уксуса*
• *1,5 г порошка пяти специй*
• *перец хуацзё*
• *бадьян*
• *корица*
• *2,5 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Карасей обработать, промыть холодной водой. Лук разрезать дольками. Порошок пяти специй, уксус, вино, соль, соевый соус добавить в воду, перемешать. В глубокую сковороду уложить карасей головами к центру, оставшихся положить на середину сковороды (по виду напоминает цветок ромашки), рыбу сверху посыпать перцем хуацзё, бадьяном, корицей, имбирем. Доложить репчатый лук и сахар, полить кунжутным маслом.

Затем медленно влить воду со специями.

Поставить сковороду на огонь, довести до кипения и на слабом огне тушить в течение 5 ч. После этого остудить.

Судак копченый

ПРОДУКТЫ

- *600 г судака*
- *40 г свиного сала*

Для маринада:

- *60 мл соевого соуса*
- *1 ст. ложка водки*
- *20 г имбиря*
- *25 г репчатого лука*
- *корица*
- *бадьян*
- *душистый перец*
- *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Судака разделать на филе, сверху каждой половины филе сделать ножом неглубокие поперечные надрезы в виде косой клетки. Затем филе замариновать. Для маринования филе судака натереть солью, смешанной с душистым перцем, а затем смочить соевым соусом с водкой. После этого филе положить в посуду, добавить крупно нарезанный имбирь, репчатый лук, кориандр, бадьян и поставить в холодное место на 20–30 мин. Маринованного судака опустить в горячий фритюр и сейчас же вынуть. После этого рыбу коптить не более 10 мин. Затем филе судака нарезать кусочками, положить горкой на тарелку и посыпать зеленым луком.

Рулет паровой по-пекински

ПРОДУКТЫ

- *350 г судака*
- *200 г несоленого шпика*
- *4 яйца*
- *2 ст. ложки крахмала*
- *2 ч. ложки кунжутного (или оливкового) масла*
- *репчатый лук*
- *15 г имбиря.*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шпик, филе судака и репчатый лук нарезать на кусочки и пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. В измельченную массу добавить белки двух яиц, кунжутное масло, имбирь и крахмал.

Приготовленный фарш тонким слоем выложить на приготовленный из оставшихся яиц омлет, который свернуть в виде трубочки, положить в специальное сито и варить на пару до готовности. Готовый рулет смазать кунжутным маслом и охладить.

Бульоны и супы

Обычный бульон

ПРОДУКТЫ

- *500 г мяса курицы*
- *500 г костей курицы*
- *500 г свиных костей*
- *30 г репчатого лука*
- *3 г имбиря (порошок)*
- *5 г глутамата натрия*
- *30 мл вина (или коньяка)*
- *10 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Куриное мясо, голову, шейку и кости курицы, а также свиные кости положить в кастрюлю, налить 3 л холодной воды, довести до кипения, снять пену и варить 1 ч на слабом огне. Куриное мясо выложить, использовав для других целей. Бульон после этого варить еще 1,5 ч. Затем добавить лук, имбирь, соль, затем варить при слабом кипении до полной готовности, влить вино, в конце тепловой обработки добавить глутамат натрия. Бульон отцедить в другую кастрюлю.

Бульон с курицей и овощами

ПРОДУКТЫ

- *700 мл куриного бульона*
- *100 г отварной курицы*
- *1 головка репчатого лука*
- *2 стебель сельдерея.*
- *10 шампиньонов*
- *20 мл соевого соуса*
- *1 г глутамата натрия.*
- *черный молотый перец*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Куриное мясо нарезать соломкой, а лук, сельдерей шампиньоны – ломтиками.

В кипящий куриный бульон опустить лук и сельдрей, варить 10 мин. Затем добавить шампиньоны и куриное мясо, варить еще

10 мин. Перед подачей влить соевый соус, положить глутамат натрия и перец.

Бульон с курятиной и грибами

ПРОДУКТЫ

- *100 г курятины*
- *50 г спаржи*
- *25 г отварных грибов (можно использовать соленые или сушеные)*
- ½ *ч. ложки вина*
- *1 ч. ложка соевого соуса*
- *10 г ростков фасоли*
- *1 г глутамата натрия*
- *400 мл воды*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сбланшировать подготовленную курятину, спаржу и грибы в кипящей воде, вынуть и дать воде стечь. Полить соевым соусом, вином, посыпать глутаматом натрия и оставить на 10 мин.

Нарезать курятину соломкой, спаржу – ломтиками.

Довести бульон до кипения, опустить в него курятину, спаржу, грибы и ростки фасоли.

Варить еще 3 мин и подать к столу.

Бульон с фрикадельками из курицы

ПРОДУКТЫ

- *1 л бульона*
- *200 г куриной грудинки*
- *2 яйца*
- *50 г свежих грибов*
- *50 г ветчины*
- *50 г зеленого горошка*
- *5 г глутамата натрия*
- *5 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Куриную грудинку мелко нарубить или пропустить через мясорубку, добавить белки, глутамат натрия, соль, все перемешать.

Из фарша сформовать шарики диаметром 2 см, опустить их в кипящую воду и варить на медленном огне до готовности, откинуть.

Ветчину и грибы нарезать маленькими кусочками величиной с горошину, залить кипятком и отварить.

Сложить в суповую чашку готовые грибы и ветчину, куриные фрикадельки, добавить соль и глутамат натрия, залить горячим бульоном.

Бульон с тертым куриным филе и зеленым горошком

ПРОДУКТЫ

- *800 мл обычного бульона*
- *80 г курицы*
- *100 г консервированного зеленого горошка*
- *1 яйцо*
- *1 г глутамата натрия*
- *5 мл кунжутного масла*
- *10 мл вина (или коньяка)*
- *1 г имбиря*
- *5 мл соевого соуса*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе с курой провернуть через мясорубку, добавить немного воды, влить взбитые белки яиц, хорошо перемешать, положить зеленый горошек.

Полученную смесь мелкими частями опустить в кипящий бульон, добавить глутамат натрия, соевый соус, имбирь.

Когда бульон закипит, снять пену, перелить в глубокую тарелку, влить кунжутное масло и подать к столу.

Бульон из зеленой фасоли со свининой

ПРОДУКТЫ

- *750 мл бульона*
- *100 г мякоти свинины*
- *100 г зеленой фасоли*
- *25 мл вина (или коньяка)*
- *1 г глутамата натрия*
- *перец*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мясо хорошо промыть, нарезать кусочками. Фасоль крупно нарубить. Мясо поварить в бульоне минут 15, вынуть его шумовкой и, держа над кастрюлей, полить вином так, чтобы вино

стекло в бульон. Мясо переложить в посуду.

В кастрюлю опустить фасоль и варить до мягкости.

Затем вновь положить мясо в бульон и варить вместе с фасолью в течение 3 мин, после чего добавить соль, перец и глутамат натрия.

Бульон с мясом и ломтиками теста

ПРОДУКТЫ

- *300 г говядины (мякоти)*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *100 г муки*
- *2 ч. ложки уксуса*
- *1 г черного молотого перца*
- *глутамат натрия на кончике ножа*
- *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замесить на холодной воде тесто, раскатать в тонкий блин и нарезать на длинные ленты шириной 3 см.

Мясо нарезать соломкой, обжарить в кастрюле в масле, добавить соевый соус, соль, можно зелень петрушки и влить в кастрюлю с мясом кипяток. Как только вода вновь закипит, опустить тесто – рукой отрывать кусочки длиной 3 см и по одному опускать их в кастрюлю. Когда тесто сварится, разложить в тарелки, добавить глутамат натрия, перец, уксус и подать к столу.

Тесто можно нарезать кусочками в виде ивовых листьев.

Бульон с грибами и капустой

ПРОДУКТЫ

- *250 мл бульона*
- *50 г отваренных грибов (можно использовать соленые или сушеные)*
- *50 г капусту*
- *1,5 г глутамата натрия*
- *1 ч. ложка коньяка*

1 ст. ложка растительного масла

- *2 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очистить и вымыть капусту, нарезать кусочками длиной 5 см. Промыть грибы. Нагреть в кастрюле растительное масло, положить капусту, грибы, влить бульон, коньяк и посолить.

Как только бульон закипит, добавить глутамат натрия, сбрызнуть душистым маслом и подать к столу.

Бульон с помидорами и яичными хлопьями

ПРОДУКТЫ

- *800 мл бульона (лучше куриного)*
- *125 г помидоров*
- *1 яйцо*
- *10 мл вина (лучше хереса или коньяка, разбавленного водой 1:1)*
- *5 мл соевого соуса*
- *1 г глутамата натрия*
- *5 г кунжутного или другого растительного масла*
- *1 г имбиря (желательно в порошке)*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Помидоры промыть, вырезать плотную часть у плодоножки, ошпарить кипятком, тут же опустить в холодную воду.

Снять кожицу, нарезать мелкими дольками. Подготовленные помидоры положить в кастрюлю, влить готовый бульон (лучше куриный), довести до кипения, снять пену, влить тонкой струйкой (при помешивании) предварительно взбитое яйцо, добавить специи.

Подать в пиале или глубокой тарелке. По желанию посыпать нарезанным зеленым луком или кинзой.

Бульон с мучными клецками

ПРОДУКТЫ

- *400 мл бульона (мясного, куриного или из дичи)*
- *зелень*
- *черный молотый перец*
- *глутамат натрия*
- *50 г муки*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить клецки: всыпать в большую миску муку, предварительно просеянную, и влить в нее тонкой струйкой холодную воду (65 мл), вымесить тесто деревянной лопаткой и сформовать с помощью двух ложек клецки. Если пользоваться столовыми ложками, получатся крупные клецки, десертными –

средние, чайными – мелкие.

Вскипятить воду и сварить в ней клецки, затем выложить их в тарелку, залить прозрачным бульоном, приправив ошпаренной кипятком зеленью, перцем и глутаматом натрия.

Бульон с молодой капустой и креветками

продукты

- *300 мл костного бульона*
- *30 г свинины*
- *500 г молодой капусты*
- *25 г свиного сала*
- *15 г сушеных креветок*
- *5 г сахара*
- *перец*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Молодую капусту промыть, вырезать кочерыжку. Сушеные креветки размочить в горячей воде в течение 30 мин. Отварную свинину нарезать небольшими кусочками.

Капусту разрубить вдоль на четыре части, каждую часть разрезать пополам. Костный бульон выкипятить, добавить туда немного куриного бульона, сало, креветки и сахар. Томить 3 мин.

В кастрюлю с бульоном положить нарезанную капусту, довести до кипения и тушить на слабом огне 4 мин, перемешать и продолжать тушить еще 8—12 мин, капусту уложить на блюдо, посыпать солью, перцем и залить приготовленным соусом. Подать в горячем виде. Соевый соус сервировать отдельно.

Бульон с крабами и свежими огурцами

ПРОДУКТЫ

- *800 мл куриного бульона*
- *95 г консервированных крабов*
- *70 г свежих огурцов*
- *5 мл соевого соуса*
- *5 мл кунжутного масла*
- *10 мл вина (или коньяка)*
- *1 г имбиря.*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Крабов измельчить, свежие огурцы нарезать ломтиками,

опустить в готовый бульон, подогреть.

Перелить в глубокую тарелку, добавить специи, влить кунжутное масло.

Суп-лапша с грибами

ПРОДУКТЫ

- *300 г свинины*
- *100 г лапши или вермишели*
- *1 свежий огурец*
- *200 г сушеных грибов (или около 600 г свежих)*
- *2 яйца*
- *2 ч. ложки соевого соуса*
- *1 г молотого имбиря*
- *глутамат натрия*
- *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свинину вымыть и отварить. Отварное мясо нарезать ломтиками. Нарезать грибы (сушеные предварительно замочить в горячей воде на 20 мин). Вымыть огурец и нарезать ломтиками. Взбить яйца.

Нагреть до кипения бульон, оставшийся от свинины, всыпать в него вермишель или лапшу, опустить грибы, ломтики свинины, огурец, имбирь, глутамат натрия, соевый соус и соль.

Как только суп закипит, влить в кастрюлю хорошо взбитые (лучше миксером) яйца и быстро размешать, дать вскипеть. Блюдо готово.

Суп-лапша с фрикадельками и капустой

ПРОДУКТЫ

- *300 г свинины*
- *100 г лапши или вермишели*
- *300 г капусты*
- *1 ст. ложка крепкого десертного вина*
- *1 луковица*
- *1 яйцо*
- *1 г молотого имбиря*
- *½ ч. ложки глутамата натрия*
- *соль вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очистить капусту от поврежденных листьев, вымыть, нарезать

на ломтики и обжарить в течение 1–2 мин на сильном огне.

Мелко порубить свинину (можно пропустить через мясорубку) и приготовить фарш, посолить, добавить глутамат натрия, мелко нарезанный лук, имбирь, взбитый яичный белок и все тщательно перемешать. Слепить из фарша маленькие фрикадельки весом 12 г и варить их до готовности в кипящей воде, после чего вынуть.

Вскипятить воду, добавить глутамат натрия, крепкое десертное вино, посолить и довести до кипения.

Затем опустить в кастрюлю фрикадельки, обжаренную капусту и всыпать вермишель (или лапшу), довести до кипения, после чего варить 5–6 мин.

Суп из капусты со свининой

ПРОДУКТЫ

- *400 г капусты*
- *250 г свинины*
- *1 ст. ложка топленого свиного нутряного сала*
- *1 луковица*
- *1 г молотого имбиря.*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *2 ч. ложки душистого растительного масла*
- *1 г черного молотого перца*
- ½ *ч. ложки глутамата натрия.*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свинину вымыть и нарезать соломкой. Промыть капусту, очистить от непригодных листьев и тоже нарезать соломкой.

Обжарить в свином жире лук с имбирем, опустить свинину и обжаривать в течение 1,5–2 мин на сильном огне, переворачивая несколько раз. После этого добавить соевый соус и через 3 мин влить кипяток. Когда вода закипит, положить капусту и варить до готовности. Перед подачей к столу посолить, поперчить по вкусу, добавить глутамат натрия и сбрызнуть душистым маслом.

Суп из тыквы со свининой

ПРОДУКТЫ

- *500 г тыквы*
- *300 г корейки*
- *1 щепотка глутамата натрия.*
- *1 г красного молотого перца*

• *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Корейку тщательно промыть, нарезать мелкими кусочками, опустить в теплую воду и нагреть до кипения.

Затем бульон слить.

Очистить тыкву от кожуры, сердцевины и семечек, нарезать такими же кусочками, как свинину. Налить в кастрюлю 2 л воды, опустить свинину и довести до кипения.

Убавить огонь до слабого и варить до готовности. За 15 мин до окончания варки положить в кастрюлю кусочки тыквы, посолить. Когда блюдо будет готово, добавить глутамат натрия, перемешать и подать к столу, поперчив суп уже в тарелках.

Похлебка из свиной печени с помидорами

ПРОДУКТЫ

• *200 г свиной печени*
• *3 небольших помидора*
• *2 ст. ложки свиного жира*
• *50 г лука-порея*
• *1 г черного молотого перца*
• *1 ст. ложка соевого соуса*
• *50 мл кунжутного масла*
• *глутамат натрия*
• *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Вымыть помидоры и ошпарить их кипятком, чтобы легче было снять верхнюю кожицу. Вырезать мякоть с зернами и разделить помидоры на шесть долек каждый.

Свиную печень промыть, нарезать тонкими ломтиками и сбрызнуть соевым соусом.

Разогреть свиной жир до 180 ˚С, обжарить в нем помидоры и лук в течение 3 мин, добавить соевый соус, соль и влить кипяток. Когда вода закипит, опустить печень и вскипятить вновь. Удалить накипь и варить

3 мин.

Всыпать молотый черный перец, глутамат натрия и перед подачей к столу сбрызнуть кунжутным маслом.

Суп из баранины с редисом

ПРОДУКТЫ

• 300 г баранины
• 500 г редиса (или зеленой редьки)
• 3 ч. ложки соевого соуса
• 50 мл растительного масла
• 1 луковица
• специи
• ½ ч. ложки глутамата натрия
• соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Вымыть и почистить редис, нарезать тонкими ломтиками.

Нарезать соломкой баранину (для этого супа желательно взять молодое и свежее мясо), положить в миску и жарить на масле на слабом огне, приправив соусом, луком, имбирем, глутаматом натрия и солью, до готовности. Опустить в воду нарезанный редис и довести до кипения. Положить в воду баранину и через 2–3 мин после кипения снять кастрюлю с огня.

Дать супу настояться под крышкой 10 мин, всыпать в него специи и посолить.

Говяжий суп со спаржей

ПРОДУКТЫ

• 4 стакана куриного бульона
• 2 ст. ложки рисового вина (или сухого хереса)
• 1 ½ ч. ложки морской соли
• 2 ст. ложки разведенной холодной водой кукурузной муки • 150 г очень тонко нарезанного филе говядины
• молотый белый перец
• 100 г крупно нарубленной консервированной спаржи
• 2 слегка взбитых яичных белка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Вскипятить куриный бульон и рисовое вино с солью в большой кастрюле.

При слабом кипении влить, помешивая, раствор кукурузной муки. Снова довести до кипения, помешивая, и держать на огне, пока не загустеет. Уменьшить огонь до слабого кипения.

Посолить говядину, добавить рисовое вино и перец. Положить спаржу и говядину в бульон и готовить в течение 10 мин.

Вновь довести все вместе до сильного кипения и влить тонкой струйкой яичные белки.

Бобовый суп с мясной соломкой

ПРОДУКТЫ

• 250 г сушеных соевых бобов (можно заменить обычной фасолью или горохом)

• 100 г постного мяса

• 150 г свиной кожи с небольшим слоем жира

• 250 г костей

• 2,5 л воды

• 50 мл соевого соуса

• 5 г глутамата натрия

• по 2 г лука и имбиря

• 10 г соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Бобы (фасоль или горох) замочить на 3 ч в холодной воде.

Кости и свиную кожу вымыть, залить водой, довести до кипения, снять пену. Заложить бобы, закрыть крышкой и варить на медленном огне до готовности. Когда бобы станут мягкими, кожу и кости вынуть, положить мясо, нарезанное соломкой, перемешать. Добавить соевый соус, соль, глутамат натрия, довести до кипения, снять пену и кипятить на сильном огне до загустения.

В конце положить мелко нарезанный лук и снять с огня.

Овощной суп по-китайски

ПРОДУКТЫ

• 500 мл куриного бульона • 100 г шампиньонов

• лапша

• 1 стебель лука-порея

• 1 луковица

• 1 сладкий красный перец

• 5 ст. ложек растительного масла

• соевый соус

• имбирь

• соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сварить лапшу. Шампиньоны очистить, промыть и нарезать полосками.

Перец, репчатый лук и лук-порей нарезать и поставить тушить вместе с грибами в растительном масле на 5 мин.

Затем влить куриный бульон, добавить лапшу, соевый соус и

имбирь.

Суп с уткой

ПРОДУКТЫ

• 200 г утиного мяса
• 100 г сырокопченого окорока
• 100 г сушеных грибов
• 100 г соленого сельдерея
• 10 мл водки
• по 5 г лука и имбиря.
• глутамат натрия.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Грибы замочить в горячей воде, отварить до готовности в небольшом количестве воды, откинуть, нарезать соломкой.

Утиное мясо отварить, нарезать соломкой. Окорок залить кипятком, довести до кипения, откинуть, нарезать соломкой.

Соленый сельдерей промыть в нескольких водах.

В каждую порционную пиалу положить по несколько кусочков всех продуктов, добавить глутамат натрия, соль, водку, лук, имбирь. Залить все это кипящим утиным бульоном, закрыть крышкой, дать настояться.

Китайский суп из тофу и салата

ПРОДУКТЫ

• 2 ст. ложки арахисового (или подсолнечного) масла
• 200 г копченого (или маринованного) тофу (нарезанного кубиками)
• стрелки лука (нарезанные по диагонали)
• 1 зубчик чеснока (нарезанный тонкой соломкой)
• 1 морковь (нарезанная, тонкими кружками)
• 1 л овощного бульона
• 2 ст. ложки соевого соуса
• 1 ст. ложка сухого хереса (или вермута)
• 1 ч. ложка сахара
• 115 г нашинкованного салата-латука
• соль
• молотый черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разогреть масло в предварительно нагретом воке и жарить кубики тофу на сильном огне, постоянно помешивая, до

зарумянивания.

Достать их из масла и выложить на бумажные полотенца, чтобы стекло лишнее масло. Положить в вок лук, чеснок и морковь и жарить 2 мин.

Затем влить бульон, соевый соус, сухой херес (или вермут), заложить салат и сахар.

Прогреть все вместе на слабом огне в течение 1 мин. Приправить по вкусу.

Подавать суп горячим.

Китайский овощной суп

ПРОДУКТЫ

- *4 китайских гриба муэр*
- *2 луковицы*
- *1 зубчик чеснока*
- *4 помидора*
- *100 г черешкового сельдерея.*
- *100 г китайской капусты*
- *½ стакана свежих соевых ростков*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *3 ст. ложки соевого соуса*
- *1 ст. ложка соли*
- *½ ч. ложки белого перца*
- *немного молотого имбиря.*
- *2 ч. ложки рубленой зелени петрушки*
- *1 ст. ложка горячего куриного бульона*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Грибы замочить в холодной воде, лук покрошить, чеснок очистить и растереть.

Помидоры, сняв кожицу, разрезать на четыре части, удалить зерна и нарезать кубиками.

Сельдерей и капусту промыть и нарезать тонкой соломкой. Соевые ростки промыть. В кастрюле разогреть масло и прожарить на нем до прозрачности лук с чесноком.

Добавить грибы и овощи и, непрерывно помешивая, жарить на сильном огне 2–3 мин.

Добавить соевый соус, соль, белый перец, имбирь, петрушку и бульон. Варить еще 2–3 мин.

Остро-кислый суп

ПРОДУКТЫ

• 4–6 сушеных китайских грибов (замоченных в теплой воде)
• 115 г свинины (или курицы)
• 150 г тофу
• 50 г ломтиков бамбуковых ростков
• 600 мл бульона
• 1 ст. ложка китайского рисового вина (или сухого хереса)
• 1 ст. ложка светлого соевого соуса
• 1 ст. ложка рисового уксуса
• соль
• молотый белый перец
• 1 ст. ложка кукурузного крахмала

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Отжать замоченные грибы, затем отрезать и выбросить жесткие ножки. Тонко нашинковать грибы, мясо, тофу и ростки бамбука.

Довести бульон в воке до сильного кипения и заложить нашинкованные ингредиенты.

Снова довести все до кипения и тушить на слабом огне примерно 1 мин.

Влить вино (или херес), соевый соус и уксус и приправить.

Снова довести до кипения, затем влить кукурузный крахмал и помешивать до загустения.

Подавать на стол сразу же.

Уха с редькой

ПРОДУКТЫ

• 500 г карасей
• 500 г белой редьки
• 75 г свиного жира
• 1 г глутамата натрия
• 20 мл вина (или коньяка)
• 15 г репчатого лука
• 1 г имбиря.
• 25 г зеленого горошка
• 2 г соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Карасей обработать, промыть и нанести до позвонка поперечные косые надрезы.

Редьку очистить от кожицы, нарезать соломкой и ошпарить кипятком, а репчатый лук нарезать дольками.

Карасей слегка обжарить на сковороде с двух сторон.

Переложить в кастрюлю, добавить 2 л воды, вино, соль, глутамат натрия, репчатый лук, имбирь, зеленый горошек, довести до кипения и варить на слабом огне 30 мин.

После 20-минутной варки в бульон опустить редьку и варить до готовности.

Густой рыбный суп

ПРОДУКТЫ

- *500 мл бульона из костей рыбы*
- *200 г рыбного филе*
- *1 яйцо*
- *5 г зеленого лука*
- *1,5 г глутамата натрия*
- *10 мл кунжутного масла*
- *2 г имбиря*
- *15 мл водки*
- *40 г крахмала*
- *2 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбное филе нарезать брусочками. Разогреть в глубокой сковороде 50 г свиного жира, положить кусочки зеленого лука, обжарить, добавить водку и бульон, прогреть, лук выловить шумовкой.

Положить кусочки рыбы, предварительно посолив их, довести до кипения и кипятить в течение 1 мин. Затем влить раствор крахмала, перемешать. В загустевший суп аккуратно влить взбитое яйцо, постоянно помешивая.

Добавить зеленый лук, глутамат натрия, кунжутное масло и снять с огня.

Суп с фрикадельками из рыбы

ПРОДУКТЫ

- *500 мл бульона из костей рыбы*
- *150 г рыбного филе*
- *4 стручка молодого рапса*
- *2 яйца (белки)*
- *10 г лука*
- *10 г имбиря*
- *5 г глутамата натрия*
- *25 г свиного нутряного сала*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Отделить мясо от костей, немного отбить его, добавить 50 мл воды, мелко нарубленные лук и имбирь.

Все эту массу мелко разрубить в пюре и, непрерывно помешивая в одном направлении, постепенно подлить еще 50 мл воды, затем добавить 50 г растопленного свиного сала, белки яиц, соль, все тщательно перемешать.

Сформовать из получившегося фарша шарики диаметром 2,5–3 см и опустить их в кастрюлю с холодной водой (1 л), поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения, убрать с огня, снять пену, через 5 мин снова поставить на огонь и довести до кипения.

Выловить фрикадельки и поместить их в заранее приготовленный бульон со стручками рапса.

Кукурузный суп с крабовым мясом

ПРОДУКТЫ

- *115 г крабового мяса (или филе куриной грудки)*
- *½ ч. ложки мелко порубленного корня, имбиря.*
- *2 яичных белка*
- *2 ст. ложки молока*
- *1 ст. ложка клейстера из кукурузной муки*
- *600 мл бульона*
- *225 г консервированного кукурузного пюре*
- *соль*
- *молотый черный перец*
- *мелко порубленный зеленый лук для. украшения, блюда*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Крупно раскрошить крабовое мясо (или порубить куриную грудку). Смешать с порубленным корнем имбиря.

Взбить до пены яичные белки, влить молоко и мучной клейстер и снова взбить до получения однородной массы. Смешать массу с крабовым мясом (или куриной грудкой).

Довести бульон в воке до кипения. Заложить кукурузное пюре и снова довести до кипения.

Добавить смесь крабового мяса (или курицы) с яичными белками, приправить по вкусу и варить на слабом огне до готовности.

Подавать, украсить мелко порубленным зеленым луком.

Блюда из риса

Простой отварной рис

ПРОДУКТЫ

• *225 г риса*

• *250 мл воды*

1 ч. ложка растительного масла

• *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промыть и ополоснуть рис. Поместить крупу в кастрюлю и влить воду. Над поверхностью риса должно быть не более 2 см воды.

Довести воду до кипения, посолить и влить масло, затем перемешать, чтобы рис не пристал к дну кастрюли.

Убавить огонь до очень слабого, накрыть кастрюлю и варить крупу 15–20 мин.

Снять кастрюлю с огня и дать постоять под крышкой 10 мин. Непосредственно перед подачей на стол разрыхлить рис вилкой или ложкой.

Используйте длиннозерный рис, или сорт патна, или ароматный тайский (жасминовый).

Берите 50 г сухого риса на человека.

Если вы используете ароматный китайский рис, не кладите соль.

Томленый рис

ПРОДУКТЫ

1 стакан риса

• *2 стакана воды*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промытый рис опустить в кастрюлю с холодной водой (объем воды в два раза больше объема риса). На сильном огне, довести до кипения и помешать ложкой. Когда вся вода выкипит, закрыть крышкой и томить на слабом огне 20 мин.

Можно приготовить томленый рис и другим способом. Нужно довести до кипения воду и всыпать в нее промытый рис. В этом случае мешать рис не обязательно, можно закрыть кастрюлю крышкой. Когда вода выкипит, убавить огонь до слабого и томить

под крышкой.

Изысканный рис

продукты

- *3–4 стакана отварного рассыпчатого риса*
- *2 ст. ложки сахара*
- *1 ст. ложка говяжьего жира (или сливочного масла)*
- *фрукты*
- *финики*
- *орехи (миндаль)*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рис смешать с сахаром и говяжьим жиром и выложить в форму для пудинга (пласт толщиной 2 см). Сверху разложить различные фрукты, финики и слегка придавить. Затем опять положить слои риса, фруктов и т. д. (Верхний слой должен быть из риса.)

Варить на паровой бане в течение 30 мин. Снять с огня и дать блюду немного остыть. Посыпать орехами. Подавать в теплом виде.

Рис на пару

ПРОДУКТЫ

- *1 кг риса*
- *6 л воды*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В ресторанах и в домашних условиях, когда риса необходимо большое количество, его варят на пару. Промытый рис высыпать в кастрюлю с кипящей водой и варить до полуготовности, помешивая его. Затем переложить рис на решетку пароварки с заранее расстеленной марлей, концы марли связать и варить на пару до полной готовности.

Рис, сваренный этим способом, не только рассыпчатый, но и отличается отменным вкусом.

При отсутствии пароварки рис из кастрюли можно переложить в дуршлаг, обернутый марлей. Завязать четыре угла марли в мешочек, закрыв таким образом рис, и варить на пару 30 мин.

Жареный рис

ПРОДУКТЫ

1 стакан нарезанного кусочками отварного мяса

• 3 стакана холодного отварного риса

• 3 ст. ложки растительного масла

• 2 яйца

• 1 ст. ложка зелени

• 2 маленькие луковицы (или 2–3 ст. ложки мелко нарубленного зеленого лука)

• соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разогреть на сковороде масло. Положить рис и обжаривать его в течение 10 мин, слегка помешивая. Добавить мясо, зелень, соль и взбитые яйца и размешать.

Перед подачей на стол посыпать луком.

Жареный рис с луком и яйцами

ПРОДУКТЫ

• 2 чашки вареного холодного риса

• 2 головки лука

• 2 яйца

• зелень петрушки

• 25 г масла

• 20 мл соевого соуса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарезать лук тонкими кольцами. Взбить в посуде яйца, туда же насыпать мелко нарубленную зелень петрушки.

Обжарить лук в масле до золотистого цвета. Добавить рис, хорошо перемешать и жарить, постоянно помешивая, в течение 5 мин. В полученную массу влить взбитые яйца, продолжая помешивать, довести до готовности.

Заправить соевым соусом.

Жареный рис «дракон и феникс»

ПРОДУКТЫ

• 756 г сваренного на пару риса

• 100 г мяса креветок

• 5 ящ

• 150 г отварного куриного мяса

• 25 г крахмала

• 150 г изюма

• 25 мл крепленого десертного вина
• 1,5 г глутамата натрия
• 250 г топленого свиного нутряного жира
• 75 г репчатого лука
• 2 ст. ложки растительного масла
• 25 г соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Охладить в миске рис. Осторожно разбить яйца, отделить белок и часть его перемешать с мясом креветок. Куриное мясо нарезать на тонкие пластинки, а затем соломкой длиной 2,5 см.

Добавить к мясу креветок соль, разведенный небольшим количеством холодной воды крахмал, хорошо перемешать. Вымыть и высушить изюм.

Нагреть пустую кастрюлю, растопить в ней свиной жир и выложить в него мясо креветок. Обжарить, помешивая, затем выложить и дать жиру стечь.

В другой сковороде обжарить мелко нарезанный лук и вынуть его. В оставшееся масло влить яйца, поджарить, энергично размешивая, после чего добавить рис, глутамат натрия, десертное вино, посолить и жарить на слабом огне, непрерывно помешивая. Когда почувствуется аромат, добавить подготовленные креветки, куриное мясо, изюм, снова перемешать и разложить в 10 пиал.

Жареный рис с мясом краба

ПРОДУКТЫ

• 1 ½ стакана длиннозерного риса
• 3 взбитых яйца
• 700 г консервированного мяса краба
• 2 ст. ложки растительного масла
• 200 г бобовых ростков
• 1 ст. ложка светлого соевого соуса
• 6 мелко нарезанных стрелок зеленого лука
• 1 ч. ложка кунжутного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Варить рис в большом объеме воды в течение 15 мин до мягкого (но не разваренного) состояния. Затем слить и промыть кипящей водой. Смешать яйца и мясо краба, добавив жидкость. Приготовить омлет и нарезать его на полоски.

Нагреть масло в воке, положить ростки бобов и жарить 1 мин. Затем вынуть и поставить смесь в теплое место. Добавить рис и жарить, непрерывно помешивая, в течение 3 мин, затем влить

соевый соус и оставить на огне еще на 2 мин. Добавить бобовые ростки, полоски омлета и зеленый лук и жарить 2–3 мин.

Подавать кушанье, сбрызнув кунжутным маслом.

Жареный рис с креветками и сладким перцем

ПРОДУКТЫ

- *200 г вареного холодного риса*
- *250 г очищенных креветок*
- *1 головка лука*
- *зелень*
- *1 зеленый свежий перец*
- *30 мл соевого соуса*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Креветки ошпарить кипятком. Лук вместе с зеленью мелко нарезать. Перец вымыть, удалить семена и нарезать тонкими ломтиками. На горячую сковороду с маслом выложить лук и креветки, слегка обжарить. Добавить зеленый перец и залить соевым соусом, положить туда рис и, помешивая, хорошо его разогреть.

При подаче к столу посыпать яичной соломкой.

Тушеный рис с овощами

ПРОДУКТЫ

- *1 кг риса*
- *1,2 л воды*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Овощи вымыть, нарезать мелкими кубиками и обжарить в свином жире на сильном огне. Затем добавить кипяток и всыпать промытый рис. Довести до кипения, мешать.

Как только рис разбухнет, закрыть крышкой и тушить 7–8 мин.

Рис с красной фасолью

ПРОДУКТЫ

- *½ стакана мелкой красной фасоли*
- *800 мл воды*
- *700 г желательно клейкого риса*
- *1–2 ст. ложки смеси*
- *обжаренных зерен кунжута и соли или соевого соуса*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Вымыть и высушить фасоль. Затем поварить ее в течение 10 мин, не закрывая крышку. Вынуть и обсушить фасоль, а отвар оставить.

Хорошо промыть рис, обсушить, положить в кастрюлю и залить половиной той жидкости, в которой варились бобы.

Можно еще добавить воду, если это необходимо. Оставить в таком виде минимум на 4 ч при комнатной температуре или на ночь, но в холодильнике.

В холодильник же поставьте полуготовые бобы и оставшуюся жидкость от варки.

Смешать предварительно обсушенный рис с бобами. Равномерно разложить эту смесь на решетке паровой кастрюли, закрыть крышкой и варить рис и бобы около 15 мин.

Затем долить ⅓ оставшейся жидкости, опять закрыть крышкой, готовить несколько минут. И еще два раза долить по ⅓ жидкости. В общей сложности на пару надо готовить 40–45 мин. Потом снять кастрюлю с огня, немного подождать и открыть крышку.

Перемешать слегка подкрашенный рис и бобы влажной деревянной лопаточкой и посыпать смесью соли с кунжутными зернами или полить соевым соусом.

«Красный рис» с фасолью можно подавать с жареной рыбой, с тушеными грибами.

Рис с грибами по-китайски

продукты

- *2 чашки риса*
- *500 г свежих грибов (смеси)*
- *4,5 чашки крепкого мясного бульона*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 стручок сладкого перца*
- *3 ст. ложки соевого соуса*
- *черный молотый перец*
- *½ ч. ложки лимонного сока*
- *1 ч. ложка крахмала*
- *125 г консервированных крабов*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рис вымыть, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, залить четырьмя чашками кипящего бульона и варить 20 мин.

Грибы очистить, разрезать пополам и потушить в

растительном масле. Стручок перца нарезать полосками и добавить к грибам. Все вместе тушить еще в течение 15 мин.

Приправить соевым соусом, черным молотым перцем, лимонным соком. Крахмал развести в оставшемся бульоне и добавить к грибам. Вскипятить. В конце приготовления добавить мясо крабов (без жидкости) и еще раз прогреть.

Сваренный рис разложить по тарелкам, сверху выложить на него тушеные грибы.

Рис с каштанами

ПРОДУКТЫ

- *400 г риса*
- *200 г каштанов в сиропе*
- *500 мл воды*
- *1 ч. ложка десертного вина*
- *1 ч. ложка кунжутных зерен*
- *1 ч. ложка соевого соуса или соли*

Вынуть каштаны из сиропа. Оставить 2 ч. ложки сиропа для добавки в блюдо. Обсушить каштаны и разрезать их пополам. В кипящей подсоленной воде отварить 30–40 мин. Обсушить.

Промыть рис, тщательно его просушить. Затем, смешав его с водой, оставшимся сиропом и водой, варить по вышеизложенным правилам.

В почти готовый рис добавить каштаны. Стараться в момент добавки каштанов крышку открывать на самое малое мгновение. Далее держать кастрюлю на сильном огне 20–30 сек. Потом снять с огня и оставить на 15 мин, не открывая крышку.

Перед подачей на стол перемешать рис и каштаны деревянной лопаточкой. Уже разложенный на тарелочки рис с каштанами посыпать кунжутными зернами и солью или вместо соли полить соевым соусом.

Рис с омлетом по-китайски

ПРОДУКТЫ

- *120 г риса*
- *400 г куриного мяса*
- *1 луковица*
- *200 г лука-порея*
- *200 г савойской капусты*
- *200 г моркови*
- *100 г креветок*
- *2 ч. ложки молотых пряностей*

• *3 ст. ложки соевого соуса*
• *2 ст. ложки растительного масла*
• *соль*

Для омлета:

• *2 яйца*
• *2 ч. ложки арахисового масла*
• *2 ст. ложки воды*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Вскипятить литр подсоленной воды, всыпать рис и варить 18–20 мин. Затем откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

В сковороде разогреть масло и сильно обжарить на нем ломтики куриного мяса.

Репчатый лук мелко нарубить, лук-порей нарезать тонкими колечками, листья савойской капусты нарезать полосками, морковь мелко нарезать.

Все нарезанные овощи добавить к мясу и тушить все вместе 5 мин. Добавить креветки, посыпать пряностями, приправить соевым соусом, добавить рис и все вместе еще 5—10 мин жарить. Оставить в теплом месте.

В отдельной сковороде разогреть арахисовое масло. Яйца разболтать с водой, вылить в сковороду. Готовый омлет нарезать полосками и при подаче разложить поверх риса.

Рисовые котлеты

ПРОДУКТЫ

• *вареный рис*
• *кунжутные зерна*
• *растительное масло*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смочить одну руку в 5 %-ном растворе соли и взять в нее 2 ст. ложки вареного риса. Сдавить его другой рукой и придать котлетам треугольную форму. Посыпать их пожаренными кунжутными зернами.

Эти котлеты можно есть уже в таком виде, а можно и пожарить на растительном масле до появления хрустящей корочки.

Рис с овощами и тофу

ПРОДУКТЫ

• *400 г стакана риса*

• ½ моркови
• 2 ломтика обжаренного тофу
• 1 небольшой пучок петрушки
• 1 небольшой корень сельдерея
• ½ луковицы
• 500 мл воды
• 2 ст. ложки соевого соуса
• 1 ст. ложка десертного вина

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Отварить тофу в кипящей воде, чтобы удалить жир. Обсушить, нарезать тоненькими полосками.

Вымыть и очистить корень сельдерея, разрезать на полоски, замочить в холодной воде на 5 мин, закрыв крышкой. Затем обсушить. Мелко нарезать зелень и корень петрушки.

Очистить морковь и нарезать так же, как и другие овощи. Вымытый и уже подготовленный замачиванием рис положить в кастрюлю с овощами. Налить воду, все хорошо размешать.

Добавить соевый соус и вино. Далее варить как обычно.

Рисовая лапша с говядиной и соусом из черной фасоли с чили

ПРОДУКТЫ

• 450 г свежей рисовой лапши
• 4 ст. ложки растительного масла
• 1 луковица (нарезанная тонкими кольцами)
• 1 зубчик мелко нарубленного чеснока
• ломтик свежего корня имбиря (мелко порубленный)
• 225 г сладкого перца разных цветов (нарезанного соломкой)
• 350 г костреца (нарезанного тонкими ломтиками поперек волокон)
• 3 ст. ложки порубленной черной фасоли
• 2 ст. ложки соевого соуса
• 2 ст. ложки устричного соуса
• 1 ст. ложка соуса из черной фасоли с перцем чили
• 1 ст. ложка кукурузной муки
• 120 мл бульона (или воды)
• 2 стрелки лука (мелко порубленные)
• 2 красных перца чили (тонко нарезанных) для украшения блюда

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Обдать лапшу горячей водой, откинуть на дуршлаг и дать

обсохнуть. Разогреть половину масла в воке (или большой сковороде) и покрутить его, чтобы смазать стенки. Положить лук, чеснок, имбирь и разноцветную соломку из перца. Жарить овощи на сильном огне, постоянно помешивая, 3–5 мин, затем достать их шумовкой и поставить в теплое место.

Влить в вок оставшееся масло. Когда оно разогреется, положить ломтики говядины и ферментированную черную фасоль. Жарить на сильном огне, не переставая помешивать, 5 мин (или до готовности).

Смешать в маленькой миске соевый соус, устричный, соус из черной фасоли с перцем чили и кукурузную муку с бульоном (или водой); перемешать все до однородной консистенции. Влить полученную смесь туда же, затем снова выложить в вок луковую смесь и жарить все вместе, помешивая, 1 мин.

Положить в вок лапшу и слегка перемешать. Жарить, помешивая, на среднем огне, пока она полностью не прогреется.

При необходимости добавить специи.

Кушанье сразу подавать, украсив порубленным зеленым луком и полосками чили.

Это идеальное сочетание – говядина с соусом из черной фасоли с чили и шелковисто-гладкой рисовой лапшой.

Рисовая каша с петрушкой

продукты

- *200 г риса*
- *1,8 л воды*
- *½ пучка зелени*
- *2 яйца*
- *щепотка соли*
- *соевый соус*

Для приправы:

- *½ ст. ложки соевого соуса*
- *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Добавками могут быть самые различные вещи, маринованные сливы, кориандр и др.

Положить рис в большую кастрюлю. Залить его водой, довести до кипения на сильном огне, не закрывая крышку. Уменьшите огонь и варите 30 мин.

Затем залить рис приправой и хорошо перемешать. Измельчить зелень, положить ее в кастрюлю, перемешать и держать на слабом огне до готовности.

Взбить яйцо, влить его так, чтобы оно покрыло кашу. Подержать кастрюлю на огне до тех пор, пока яйцо не запечется.

Затем снять с огня и тут же подавать блюдо к столу. Специями блюдо заправить по вкусу уже на тарелках.

Мясные блюда

Чоу-мейн из свинины

ПРОДУКТЫ

- *175 г средней яичной лапши*
- *350 г свиного филе*
- *2 ст. ложки подсолнечного масла*
- *1 ст. ложка кунжутного масла*
- *1 зубчик измельченного чеснока*
- *стрелки лука (нарезанные кольцами)*
- *1 красный перец (без семян и крупно порубленный)*
- *1 зеленый перец (без семян и крупно порубленный)*
- *2 ст. ложки темного соевого соуса*
- *3 ст. ложки китайского рисового вина (или сухого хереса)*
- *175 г ростков фасоли*
- *3 ст. ложки порубленной свежей плосколистной петрушки*
- *1 ст. ложка семян кунжута*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замочить лапшу, как указано в инструкциях на упаковке. Слить воду.

Нарезать тонкими ломтиками мясо. Разогреть подсолнечное масло в предварительно нагретом воке (или в большой сковороде) и жарить свинину на сильном огне до золотисто-коричневого цвета, пока она полностью не прожарится.

Влить в вок кунжутное масло, добавить чеснок, зеленый лук и оба вида перца. Жарить на сильном огне 3–4 мин (или пока овощи не начнут размягчаться). Немного убавить огонь и заложить лапшу вместе с соевым соусом и рисовым вином (или сухим хересом). Жарить на сильном огне, постоянно помешивая, 2 мин. Добавить ростки фасоли и жарить еще 1–2 мин. Если лапша начнет пригорать, подлить немного воды.

Посыпать готовое блюдо петрушкой, перемешать и подавать, украсив семенами кунжута.

Свинина кисло-сладкая

ПРОДУКТЫ

- *170 г свинины*
- *20 г свиного сала*
- *1 ч. ложка соевого соуса*

• *10 мл рисовой водки*
• *10 г свежего имбиря*
• *5 г глутамата натрия*
• *30 г сахара*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мякоть свинины, зачищенную от жира и сухожилий, нарезать на куски по 40–50 г, сверху сделать неглубокие надрезы. Затем мясо обжарить во фритюре до тех пор, пока на нем не образуется светло-коричневая корочка.

Обжаренное мясо положить в посуду, туда же влить бульон, чтобы он покрывал мясо, добавить водку, имбирь, концентрат, соевый соус и тушить до готовности. После этого свинину вынуть, в оставшийся бульон добавить сахар и проварить до загустения. Этим соусом залить свинину. Хранить на холоде.

Перед подачей свинину нарезать тонкими ломтиками одинакового размера и выложить в виде черепицы.

Отдельно к столу подать соевый соус.

Свинина, жаренная в томатном соусе

ПРОДУКТЫ

• *150 г свинины*
• *30 г свиного сала*
• *50 г томат-пасты*
• *30 г зеленого горошка*
• *20 г крахмала*
• *1 ст. ложка бульона*
• *1 ч. ложка соевого соуса*
• *1 ч. ложка рисовой водки*
• *½ яйца (белок)*
• *5 г сахара*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Зачищенную мякоть задней ноги или корейку нарезать ломтиками и смочить в смеси белка и крахмала (разведенного холодной водой в пропорции 1:1).

Жарить во фритюре до образования бледной корочки и откинуть.

Одновременно в сильно разогретую сковороду с небольшим количеством жира влить, непрерывно помешивая, заранее подготовленную смесь, состоящую из томат-пасты, крахмала (разведенного холодной водой в пропорции 1:2), жженого сахара, куриного бульона, соевого соуса, водки, и проварить до

загустения.

Заложить зеленый горошек и жареную свинину. Встряхивая, перемешать, а затем влить растопленное свиное сало.

Свинина в кисло-сладкой сметане

ПРОДУКТЫ

- *500 г постной свинины*
- *250 г пикулей*
- *2 зубчика чеснока*
- *2–3 ст. ложки уксуса*
- *2 ст. ложки сахара*
- *2–3 ст. ложки зелени*
- *1 ч. ложка маисового крахмала*
- *3 ст. ложки муки*
- *2 яйца*
- *1 ч. ложка соли*
- *½ ч. ложки перца*
- *4 ст. ложки воды*
- *растительное масло для жарки*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мясо нарезать кусками. Из муки, воды, яиц, соли и перца замесить не слишком густое тесто. Куски мяса обмакивать в тесто и быстро обжаривать в кипящем масле, которое удобнее всего налить в миску (слой масла должен быть не менее 4 см). Во фритюр не следует одновременно закладывать большое количество мяса. После жарки куски мяса выложить на сито и дать им обсохнуть.

Для приготовления соуса нужно взять 2 ст. ложки растительного масла, разогреть в сковороде. Добавить толченый чеснок, слегка обжарить его и снять с огня. Затем добавить уксус, сахар, суповую зелень, разведенный крахмал, измельченные пикули и перец. Вскипятить соус и полить им куски мяса.

Подать свинину с рисом (или макаронными изделиями).

Тушеное мясо

ПРОДУКТЫ

- *250 г свинины (говядины, куриного мяса)*
- *1 головка китайской капусты*
- *3–4 стебля зеленого лука*
- *2 зубчика чеснока*
- *3 ст. ложки зелени для супа*

• 1 стакан стручков фасоли (или свежих грибов)

• ½ стакана молодого зеленого горошка

• 1 ст. ложка маисового крахмала 120 мл растительного масла

• 120 мл мясного бульона соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мясо нарезать очень тонкими и маленькими ломтиками или кубиками (куриное мясо предварительно отварить).

Листья капусты нарезать поперек. Стручки фасоли вымыть. Лук и чеснок мелко порубить. Грибы очистить, вымыть и нарезать тонкими полосками, зелень смешать с разведенным в воде крахмалом.

Растительное масло разогреть в большой сковороде, мясо зажарить и сдвинуть на край. Постепенно, одно за другим, выложить в сковороду чеснок, грибы, горошек, капусту, зеленый лук и, помешивая, обжарить (продукты должны остаться довольно твердыми).

Мясо смешать с овощами, добавить разведенный крахмал (можно добавить мясной бульон). Тушить все вместе 5—10 мин. Подать с рассыпчатым рисом.

Фрикадельки из свинины с чесноком

ПРОДУКТЫ

• 200 г свинины

• 20 г крахмала

• 30 г свиного сала

• 1 ч. ложка соевого соуса

• 1 ч. ложка водки

• 10 г репчатого лука

• 10 г чеснока

• 1 ч. ложка уксуса

• 1 ст. ложка бульона

• 1 ст. ложка крахмала

• настой имбиря.

• сахар

• соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В измельченную на мясорубке с мелкой решеткой свинину влить крахмал, предварительно разведенный холодной водой (в пропорции 1:1), соевый соус и водку.

Все тщательно перемешать. Из полученного фарша сделать

шарики (фрикадельки).

Жарить фрикадельки во фритюре до образования коричневой корочки, после чего обсушить на бумажном полотенце.

В эту же сковороду, оставив в ней немного жира, положить нашинкованный репчатый лук, чеснок и, многократно встряхивая, слегка обжарить овощи.

Затем при непрерывном помешивании влить заранее подготовленную смесь из куриного бульона, соевого соуса, водки, настоя имбиря, соли, уксуса и крахмала, разведенного в холодной воде (в пропорции 1:2).

Смесь прогреть до загустения, положить в сковороду фрикадельки, перемешать, встряхивая, и влить растопленное свиное сало.

Фрикадельки фри в кунжуте

продукты

- *250 г свиного фарша*
- *50 г семян кунжута*
- *25 г крахмала*
- *1 яйцо*
- *1 г глутамата натрия*
- *15 мл вина (или коньяка)*
- *15 г репчатого лука*
- *1 г имбиря*
- *500 мл растительного масла для фритюра*
- *1 г молотого перца*
- *5 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Фарш положить в посуду, добавить измельченный репчатый лук, крахмал, яйцо и все специи (соль, глутамат натрия, имбирь, молотый перец, вино), перемешать по часовой стрелке, сформовать фрикадельки величиной с вишню. Семена кунжута высыпать в тарелку и каждую фрикадельку обвалять в кунжуте. Масло нагреть в сковороде до температуры 170 °С, быстро по одной опустить фрикадельки во фритюр и обжарить до желто-коричневого цвета.

Этим же способом можно приготовить фрикадельки в миндале. Миндаль размельчить ножом.

Колонки паровые (тефтели)

ПРОДУКТЫ

• *250 г свиного фарша*
• *1 морковь*
• *50 г зеленого горошка*
• *40 г крахмала*
• *2 яйца*
• *25 мл соевого соуса*
• *1 г глутамата натрия*
• *25 мл вина (или коньяка)*
• *15 г репчатого лука*
• *1 г имбиря.*
• *500 мл растительного масла*
• *молотый перец по вкусу*
• *3 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Морковь вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками, смешать с консервированным зеленым горошком.

Отдельно в миску разбить одно яйцо, добавить 20 г крахмала, хорошо перемешать до получения однородной массы.

Фарш поместить в другую посуду, добавить крахмал, одно яйцо, соевый соус, соль, вино, мелко нашинкованный лук, имбирь, молотый перец, морковь, зеленый горошек, хорошо перемешать по часовой стрелке.

Растительное масло влить в сковороду, нагреть до температуры 170 ˚С. Из фарша сформовать 4 колобка, хорошо смочить в смеси яйца с крахмалом и жарить во фритюре до образования темно-золотистой корочки. Колобки положить в большую посуду, добавить немного соевого соуса, глутамат натрия, немного вина и чуть посолить.

Поставить миску в пароварку и варить до готовности на пару.

Рулет со свининой

ПРОДУКТЫ

• *300 г капусты*
• *250 г свиного фарша*
• *1 ч. ложка водки*
• *1 ст. ложка крахмала*
• *50 мл растительного масла*
• *1 луковица*
• *1 г молотого имбиря.*
• *1 г черного молотого перца*
• *1 г глутамат натрия.*
• *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свиной фарш смешать с имбирем, мелко нарезанным глутаматом натрия, солью, перцем и душистым растительным маслом.

Подготовить капустные листья, как для голубцов, положить на каждый лист мясную начинку и завернуть в рулет, разрезать рулет на две равные части. Растопить свиной жир, обжарить в нем лук, имбирь, кипяток и выложить рулеты. Накрыть кастрюлю и тушить рулеты до готовности на слабом огне.

Влить разведенный небольшим количеством холодной воды крахмал, сбрызнуть душистым маслом и подать в горячем виде.

Свинина с арахисом

ПРОДУКТЫ

- *200 г свинины*
- *100 г ядрышек арахиса*
- *1 яйцо*
- *50 г сахара*
- *25 мл сухого вина (можно водки)*
- *5 г соуса*
- *1 г глутамата натрия 10 г крахмала*
- *10 мл кунжутного масла*
- *1 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свинину слегка отбить и нарезать кубиками размером 2х2х2 см, обвалять в смеси яйца, соли и крахмала, разведенного холодной водой. Арахис опустить на несколько минут в кипящую воду, откинуть, очистить от шелухи и обжарить во фритюре до золотистого цвета. Откинуть на сито, охладить.

Затем обжарить во фритюре свинину, откинуть. На разогретую сковороду, где жарилось мясо, оставив на ней 10 г масла, положить сахар и нагреть его до полного растворения.

После этого добавить вино, соль, соевый соус, глутамат натрия и нагревать, пока смесь слегка не загустеет. Затем ввести мясо и арахис, несколько раз перемешать. Сбрызнуть кунжутным маслом, снять с огня. Выложить на блюдо, украсить зеленью.

Грудинка свиная жареная

ПРОДУКТЫ

- *150 г свиной грудинки*

• *50 г репчатого лука*
• *20 г имбиря*
• *500 мл растительного масла*
• *15 г кинзы*
• *15 г крахмала*
• *15 мл соевого соуса*
• *10 мл кунжутного масла*
• *20 мл вина (или коньяка)*
• *10 мл уксуса*
• *10 г сахара*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Грудинку нарезать кусочками, посолить и перемешать с крахмалом. Лук нашинковать соломкой, измельчить. Соевый соус, имбирь, вино, сахар, уксус смешать, добавить 20 мл воды.

В сковороду влить масло, нагреть его до температуры 170 °С, положить грудинку, хорошо обжарить во фритюре, не давая образоваться корочке. Затем откинуть на дуршлаг.

Слить большую часть масла и на оставшемся на сковороде масле обжарить лук, опустить грудинку, добавить специи, обжарить на сильном огне, посыпать кинзой, влить кунжутное масло, перемешать и переложить в тарелку.

Свинина в сахарном сиропе

ПРОДУКТЫ

• *600 г жирной свинины*
• *2 стакана растительного масла*
• *250 г сахара на 1 стакан воды*
• *2 яйца*
• *3 ст. ложки крахмала*
• *1 стакан пшеничной муки*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свинину вымыть, нарезать брусочками 0,5х1,5 см.

Смешать муку с крахмалом и соединить со взбитыми белками, влить 2 ст. ложки воды, чтобы получилась густая вязкая масса, которую перемешать с нарезанной свининой.

Перекалить в глубокой сковороде масло, порциями обжарить в нем брусочки свинины.

Отдельно приготовить сахарный сироп: нагреть пустой сотейник (широкую и низкую кастрюлю), влить в него воду и, как только вода закипит, всыпать сахар. Сахарный сироп варить, непрерывно помешивая, снять пену и довести до такого

состояния, чтобы проба, опущенная с ложки в стакан с холодной водой, превращалась в твердый шарик.

Сразу же после обжаривания во фритюре брусочки свинины переложить в сироп и быстро перемешать. Подавать очень горячим. Если блюдо немного остынет, оно будет невкусным.

Вместо свинины можно использовать свиное сало.

Вареная свинина с перцем чили

ПРОДУКТЫ

• 500 г нарезанного очень тонкими полосками ромштекса
• 8 нарезанных ромбами листьев салата
• ½ ч. ложки молотого сычуаньского перца
• 1 толченый зубчик чеснока

Для соуса:

• 2 ст. ложки арахисового масла
• 4 размолотых сушеных красных перчиков чили
• 1 ч. ложка молотого сычуаньского перца
• 1 ст. ложка черных бобов
• 4 стрелки крупно нарезанного зеленого лука
• 2 толченых зубчика чеснока
• 1 см очищенного и мелко нарезанного свежего имбирного корня
• 1 ст. ложка острой бобовой пасты
• 125 мл воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для приготовления соуса нагреть масло в воке, слегка поджарить перец чили и сычуаньский перец (на это потребуется около 30 сек).

Затем добавить черные бобы и жарить еще 30 сек. Положить зеленый лук, чеснок, имбирь и бобовую пасту и жарить 5–6 мин.

Вскипятить воду в большой кастрюле.

Положить в нее мясо и варить его 2 мин (до изменения цвета). Вынуть мясо и дать стечь воде.

Вновь нагреть соус в сковороде, положить туда мясо и жарить еще 3 мин, затем добавить салат.

Сразу же подавать кушанье к столу, посыпав сычуаньским перцем и чесноком.

Свинина, тушенная со стручками фасоли

ПРОДУКТЫ

• 500 г свинины

• *1 кг стручков фасоли*
• *5 ст. ложек соевого соуса*
• *1 г красного молотого перца*
• *1 небольшая луковица*
• *100 мл растительного масла*
• *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свинину нарезать брусочками длиной 2 см, шириной 0,5 см. Со стручков фасоли удалить засохшие места и промыть.

Перекалить растительное масло, обжарить в нем измельченный лук, положить приготовленное мясо, жарить его 5–6 мин, затем полить смесью соевого соуса с перцем и солью, добавить немного воды, закрыть крышкой и тушить на слабом огне 15 мин. После этого положить стручки фасоли, перемешать, полить небольшим количеством воды и тушить под крышкой еще 12 мин.

Свинина с грибами

ПРОДУКТЫ

• *200 г свинины*
• *500 г свежих грибов (или 100 г сушеных)*
• *1 яйцо (белок)*
• *20 г крахмала*
• *30 г свиного жира (или растительного масла)*
• *2 ч. ложки соевого соуса*
• *2 ч. ложки водки*
• *1 головка чеснока*
• *20 г зеленого лука*
• *10 г свежего имбиря.*
• *½ ч. ложки глутамата натрия.*
• *25 мл бульона*
• *соль*

Свинину нарезать ломтиками и, обмакивая в смесь белка, крахмала и холодной воды, обжарить во фритюре.

Грибы отварить до полуготовности и нарезать кубиками размером 1,5 см. На сильно разогретую сковороду с небольшим количеством жира выложить грибы, обжарить их, положить свинину.

В отдельной посуде заранее приготовить соус: смешать бульон, соевый соус, водку, глутамат натрия, зеленый лук, нарезанный кусочками длиной 2 см, мелко нарубленные чеснок и

имбирь, соль (по вкусу), крахмал, разведенный холодной водой (1 ч. ложка крахмала на 100 мл воды). Этот соус предварительно хорошо размешать и вылить на сковороду с грибами и свининой.

Перемешать и через 30 сек снять с огня.

Свинина фри ломтиками

ПРОДУКТЫ

- *150 г свинины или корейки*
- *150 г репчатого лука*
- *25 г грибов муэр*
- *500 мл растительного масла для фритюра*
- *20 мл соевого соуса*
- *2 г глутамата натрия.*
- *10 мл вина (или коньяка)*
- *5 мл уксуса*
- *15 г крахмала*
- *5 г имбиря*
- *10 г чеснока*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мякоть свинины нарезать ломтиками длиной 3 см, толщиной 3 мм.

Положить в миску, добавить соль, глутамат натрия, вино, крахмал, влить немного воды, хорошо перемешать, лук нарезать треугольными дольками, грибы муэр – ломтиками.

В отдельной миске приготовить смесь из соевого соуса, соли, глутамата натрия, вина, уксуса, крахмала, разбавленного водой.

Сковороду с растительным маслом нагреть до появления дымка (то есть до температуры 170 °С), каждый ломтик свинины быстро опустить в раскаленное масло, обжарить до появления желтой хрустящей корочки, откинуть, дать стечь.

На сковороде оставить немного масла, обжарить репчатый лук, грибы, имбирь, чеснок, добавить смесь специй, подождать, пока не загустеет приготовленная масса, и опустить в нее ломтики свинины.

Хорошо перемешать.

Смеси специй с крахмалом должно быть немного, чтобы ломтики свинины были хрустящими.

Если смеси много, то ломтики свинины обмякнут, а если мало – не получится соуса.

Свиная грудинка и солонина в горшочке

ПРОДУКТЫ

- *250 г свиной грудинки*
- *250 г салонины*
- *150 г ростков бамбука*
- *25 мл вина (или коньяка)*
- *1 г имбиря*
- *20 г репчатого лука*

Грудинку и солонину отварить, нарезать кусочками 2х2 см. Ростки бамбука нарезать кусочками. В горшочек налить 0,75—1 л воды, положить свинину и солонину, добавить специи (вино, имбирь, лук) и на сильном огне варить до полуготовности, затем опустить ростки бамбука.

Готовое блюдо переложить на тарелку.

Свиные ребрышки кисло-сладкие

ПРОДУКТЫ

- *500 г свиных ребрышек*
- *500 мл растительного масла*
- *15 мл соевого соуса*
- *1 г глутамата натрия*
- *10 мл вина (или коньяка)*
- *50 г сахара*
- *15 мл уксуса*
- *15 г репчатого лука*
- *5 г имбиря.*
- *60 г крахмала*
- *молотый перец по вкусу*
- *5 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Ребрышки нарубить кусочками длиной 3 см, положить в посуду, добавить 10 мл соевого соуса, соль, глутамат натрия, немного вина, молотый перец, 50 г крахмала, перемешать и мариновать 30 мин.

В отдельную посуду положить соль, сахар, молотый перец, глутамат натрия, крахмал, влить воду (60 мл), оставшийся соевый соус. Полученную смесь тщательно перемешать.

Налить масло на сковороду, нагреть до температуры 170 °С, быстро по одному кусочку опустить ребрышки и жарить во фритюре до готовности.

Ребрышки откинуть, масло слить, оставив немного в сковороде, влить смесь специй. Когда смесь загустеет, опустить ребрышки, перемешать. Подать в глубокой тарелке.

Свиные ребрышки по-китайски

ПРОДУКТЫ
- *1 ¼ кг свиных ребрышек*
- *3 ст. ложки меда*
- *1 ч. ложка соевого соуса.*

Для маринада:
- *125 мл соевого соуса*
- *2 ст. ложки сахара*
- *¼ ч. ложки соуса «Вустер»*
- *2 луковицы*
- *1 ст. ложка коньяка*
- *¼ ч. ложки молотого имбиря.*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Все компоненты для маринада тщательно размешать. Ребрышки нарезать кусками шириной около 4 см, положить в миску, залить маринадом и дать постоять 4–5 ч. Время от времени мясо переворачивать, чтобы основательно со всех сторон промариновалось. Мясо вынуть из маринада, положить на решетку в духовке, а под нее поставить сковороду с водой. Запекать на среднем огне. Время от времени мясо переворачивать. Примерно через 25–30 мин мясо вынуть, хорошо смазать смесью меда с соевым соусом и еще раз поставить в духовку на 5 мин.

При этом огонь уменьшить, чтобы поверхность мяса не воспламенилась. Подать с отварным рисом.

Свинина, жаренная с вермишелью из гороха мали и грибами муэр

ПРОДУКТЫ
- *150 г свиной корейки*
- *30 г вермишели из гороха маш*
- *20 г грибов муэр*
- *20 г свиного жира*
- *10 мл соевого соуса*
- *1 г глутамата натрия*
- *1 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свиную корейку нарезать ломтиками, положить на раскаленную сковороду с жиром, прожарить, затем положить подогретые в бульоне грибы муэр, вермишель из гороха маш,

глутамат натрия, влить немного бульона, соевый соус.

Дать закипеть, снять пену, полить салом, пережаренным с луком и перцем.

Выложить блюдо на тарелку.

Свиная корейка ломтиками фри с чесноком и луком

ПРОДУКТЫ

- *150 г свиной корейки*
- *16 репчатого лука*
- *10 г чеснока*
- *20 мл вина (или коньяка)*
- *10 мл соевого соуса*
- *15 г свиного сала*
- *5 г глутамата натрия*
- *30 г крахмала*
- *5 мл уксуса*
- *1 г перца хуацзё*
- *1 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свиную корейку зачистить от жира, снять с кости, нарезать ломтиками, смочить в крахмале с добавлением соевого соуса, обжарить во фритюре, откинуть.

Далее переложить свиную корейку на раскаленную сковороду с жиром, влить немного бульона, вино, положить нашинкованный репчатый лук, измельченный чеснок, сахар, уксус, перец хуацзё, глутамат натрия, несколько раз перемешать, струйкой влить крахмал, разведенный водой, и переложить на десертную тарелку.

Говядина отварная

ПРОДУКТЫ

- *300 г говядины*
- *½ ч. ложки соевого соуса*
- *½ репчатой луковицы*
- *10 г зеленого лука*
- *1 ч. ложка рисовой водки*
- *10 г имбиря.*
- *10 г петрушки*
- *10 г укропа*
- *1 ч. ложка сахара*
- *куриный бульон*

• *бадьян*
• *перец душистый*
• *корица*
• *гвоздика*
• *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мякоть задней ноги нарезать небольшими кусочками (2х2 см), положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить до полуготовности.

После этого отвар слить и ввести незаправленный куриный бульон (мясо должно быть покрыто им).

Добавить водку, имбирь, петрушку, укроп, бадьян, душистый перец, корицу, гвоздику, соль, сахар и варить до готовности на слабом огне.

Подать мясо в глубокой тарелке вместе с бульоном, посыпав зеленым луком.

Отдельно в пиале подать рис.

Такое же блюдо можно готовить из баранины (или свинины).

Говядина, жаренная в кляре

ПРОДУКТЫ

• *500 г говяжьей вырезки*
• *50 г муки*
• *1 ч. ложка крахмала*
• *2 яйца (белки)*
• *50 г жира или 100 мл растительного масла*

Для соуса:

1 ч. ложка крахмала
• *1 ст. ложка уксуса*
• *2 ст. ложки сахара*
• *1 головка чеснока*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мясо нарезать поперек волокон соломкой, слегка посолить, дать постоять.

Приготовить кляр: взбить белки и, помешивая, всыпать муку и чайную ложку крахмала, хорошенько размешать до образования равномерной массы (если смесь дается очень густой, добавить 1–2 ст. ложки холодной кипяченой воды). Кусочки вырезки обмакивать в кляр и обжаривать во фритюре до образования золотистой корочки.

Подготовить в отдельной посуде соус: смешать уксус,

толченый чеснок, крахмал, разведенный холодной водой (50 мл).

На разогретую сковороду с небольшим количеством жира (жир нагреть до 70 ˚С) выложить кусочки мяса и залить их подготовленным соусом, аккуратно перемешать, чтобы каждый кусочек был равномерно смазан соусом. Через минуту снять с огня.

Вырезка фри кусочками

ПРОДУКТЫ

- *120 г говядины*
- *15 г свиного сала*
- *1 яйцо*
- *20 г крахмала*
- *1 г глутамата натрия*
- *1 г имбиря*
- *1 г перца хуацзё*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сырую говяжью вырезку нарезать кусочками, замариновать в течение 15 мин в глутамате натрия и соли, после этого смочить в яйце с крахмалом, обжарить во фритюре и переложить на тарелку.

На край тарелки насыпать хуацзеянь (перец хуацзё, смешанный с солью).

Говядина соломкой жаренная

ПРОДУКТЫ

- *250 г говядины*
- *100 г сельдерея*
- *15 мл растительного масла*
- *10 мл соевого соуса*
- *10 г соевой пасты*
- *15 мл вина (коньяка)*
- *1 г глутамата натрия*
- *1 г имбиря.*
- *1 г перца хуацзё (порошок)*
- *1 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мякоть говядины нарезать соломкой. Стебель сельдерея (без листьев) нарезать дольками длиной 4 см.

Разогреть сковороду, влить масло, сильно нагреть, положить

говядину соломкой, быстро помешивать.

Когда соломка зарумянится, влить вино, добавить соевую пасту, имбирь, соль, сельдерей, соевый соус, глутамат натрия.

Хорошо перемешать и, переложив на тарелку, посыпать сверху порошком из перца хуацзё.

Говяжья вырезка с томатным соусом по-гуандунски

ПРОДУКТЫ

- *300 г вырезки*
- *500 г молодого зеленого гороха в стручках*
- *1 ст. ложка крахмала*
- *1 луковица*
- *1 яйцо*
- *2 ст. ложки томатного соуса*
- *2 ч. ложки сахарного песка*
- *100 мл растительного масла*
- *3 ч. ложки десертного вина*
- *2 г черного молотого перца*
- *глутамат натрия по вкусу*
- *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Зачистить вырезку, отделяя прилегающий к ней по всей длине тонкий слой мякоти, состоящий из мышц, срезать сухожилия. Нарезать мясо тонкой соломкой и обвалять в смеси яичного белка, соли, разведенного (У, ст. ложки) и черного молотого перца. Репчатый лук нарезать соломкой. Нагреть масло до 100 °С, положить в него мясо и жарить 2 мин на сильном огне, перемешивая.

Затем откинуть на дуршлаг и дать маслу стечь. В другую сковороду налить масло, обжарить в нем нарезанный лук и очищенный горох, добавить томатный соус, вино, сахар, глутамат натрия и соль, прожарить, положить мясо, несколько раз перевернуть. Смазать разведенным крахмалом.

Говядина по-шанхайски

ПРОДУКТЫ

- *500 г говядины*
- *2 ст. ложки сахара*
- *10 мл водки*
- *4 ст. ложки соевого соуса*
- *1 ст. ложка крахмала*

• *1 луковица*
• *перец*
• *½ ч. ложки глутамата натрия*
• *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Говядину нарезать кубиками 3х3х3 см. Сковороду с небольшим количеством масла разогреть, всыпать 1 ст. ложку сахара и довести до светло-коричневого цвета.

Выложить на сковороду мясо, обжарить его со всех сторон, залить бульоном так, чтобы мясо было покрыто, и тушить до почти полного выпаривания жидкости (около 1 ч).

Залить мясо смесью соевого соуса, крахмала, разведенного холодной водой (100 мл), водки, сахара (1 ст. ложка), глутамата натрия, соли и перца, перемешать.

Когда соус слегка загустеет, снять сковороду с огня.

Говядина духовая по-пекински

ПРОДУКТЫ

• *300 г говядины*
• *10 г репчатого лука*
• *3 г кинзы*
• *1 г имбиря.*
• *25 мл соевого соуса*
• *25 мл вина (или коньяка)*
• *20 мл растительного масла*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Говядину нарезать тонкими ломтиками, замариновать в имбире, соевом соусе, вине.

Нагреть сковороду положить репчатый лук, обжарить, добавить говядины, перемешать, посыпать кинзой и поместить вместе со сковородой в духовку, закрыть крышку и тушить до готовности.

Говядина с зеленой фасолью по-китайски

ПРОДУКТЫ

• *400 г говядины*
• *500 г зеленой стручковой фасоли*
• *2 ст. ложки соевого соуса*
• *1 ч. ложка сахара*
• *соус «Вустер»*

• *1 ст. ложка коньяка*
• *2 ст. ложки кукурузного крахмала*
• *½ ч. ложки глутамата натрия.*
• *растительное масло для. жарения.*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мясо нарезать поперек волокон на небольшие кусочки, обвалять их в кукурузном крахмале.

Зеленую фасоль вымыть, разрезать пополам и около 5 мин проварить в кипящей воде, добавить глутамат натрия и варить до полуготовности. Откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

На большой сковороде на сильном огне разогреть 2–3 ст. ложки растительного масла и обжарить фасоль, постоянно помешивая. Затем фасоль переложить в миску. На сковороду, если необходимо, добавить еще масла и на сильном огне при постоянном помешивании жарить мясо в течение 2 мин, затем добавить соевый соус, сахар, соус «Вустер» и коньяк. Фасоль снова положить на сковороду, все перемешать.

Подавать с отварным рассыпчатым рисом.

Говядина с хрустящей корочкой

ПРОДУКТЫ

• *500 г грудинки*
• *5 стаканов растительного масла для фритюра*
• *40 мл кунжутного масла*
• *2 луковицы*
• *1 головка чеснока*
• *2 яйца*
• *1 ч. ложка коньяка*
• *½ ч. ложки глутамата натрия*
• *1 ч. ложка сахарного песка*
• *100 г крахмала*
• *2,5 стакана мясного бульона*
• *2 звездочки бадьяна*
• *1 ч. ложка соли*
• *имбирь*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Подготовленную говядину залить водой, довести до кипения и варить 2–3 ч на слабом огне, снимая пену.

Затем мясо вынуть, охладить и нарезать брусочками размером 3х2,5 см.

Налить на сковороду 2 ч. ложки растительного масла,

обжарить в нем нарезанный лук и имбирь, чесночные зубчики и бадьян в течение 1 мин.

Добавить сахар, влить бульон, оставшийся от варки говядины, и коньяк. Тушить на слабом огне 5 мин. Процедить бульон, добавить в него мясные брусочки, 4 г соли, 10 мл кунжутного масла, глутамат натрия и тушить в течение 15 мин на слабом огне.

Взбить яйца, смешать с крахмалом, посолить, влить 3 ч. ложки воды, 30 мл кунжутного масла, смешать все это с говядиной и выложить на тарелку в форме лепешки.

Разогреть до 90 °С масло, обжарить в нем с двух сторон лепешку (примерно по 3 мин каждую сторону), осторожно ее выловить и нарезать брусочками при подаче к столу.

Тушеная говядина с редькой и грибами

ПРОДУКТЫ

- *200 г говядины*
- *150 г зеленой редьки*
- *70 г отваренных грибов*
- *50 г чесночного стебля*
- *1 луковица*
- *1 г молотого имбиря*
- *1 ч. ложка сахарного песка*
- *1 ст. ложка водки, настоянной на цедре*
- *2 десертные ложки соевого соуса*
- *3 ст. ложки растительного масла*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Говядину вымыть и нарезать кубиками размером 2 см. Очистить редьку и нарезать такими же кубиками.

Измельчить лук и отваренные грибы. Раскалить растительное масло и опустить в него лук с имбирем. Когда почувствуется аромат, выложить мясо и обжаривать до появления мясного сока. Затем влить соус, водку, настоянную на цедре, 2 ст. ложки и добавить сахар. Все довести до кипения, убавить огонь до слабого и тушить 10 мин. Положить редьку. Тушить еще 7 мин. Добавить грибы и чеснок.

Подавать в горячем виде. Вместе с редькой можно положить и картофельные кубики.

Баранина фри

ПРОДУКТЫ

• *150 г баранины*
• *5 звездочек бадьяна*
• *5 г корицы*
• *25 г репчатого лука*
• *25 г имбиря.*
• *1 г душистого перца*
• *25 мл водки*
• *5 г глутамата натрия.*
• *5 мл соевого соуса*
• *1 г черного молотого перца*
• *25 мл кунжутного масла*
• *25 г кориандра*
• *5 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Баранину вымыть, обсушить, положить в глубокую посуду и замариновать в смеси водки, соевого соуса, бадьяна, корицы, лука, имбиря, душистого перца. Затем переложить мясо в глубокую сковороду и тушить до мягкости. После этого обвалять баранину в муке и обжарить во фритюре до золотистой корочки.

Нарезать на куски, уложить на тарелку, сбрызнуть кунжутным маслом, украсить веточками кориандра.

Баранина фри хрустящая

ПРОДУКТЫ

• *1 кг баранины*
• *200 г муки*
• *150 мл растительного масла*
• *5 г дрожжей*
• *50 мл соевого соуса*
• *20 мл вина (или коньяка)*
• *30 г сахара*
• *30 г репчатого лука*
• *1 г имбиря (порошок)*
• *5 г бадьяна*
• *перец хуацзё*
• *1 г глутамата натрия*
• *5 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мякоть баранины нарезать кусочками длиной 15 см, шириной 3 см, положить в посуду, полить вином, соевым соусом, добавить все специи и немного бульона (150 мл), закрыть

крышкой, поставить в пароварку и варить до готовности.

Муку развести водой, добавить масло (немного) и дрожжи, консистенция должна быть чуть гуще, чем тесто для блинов.

На сильно разогретую сковороду с маслом (температура 100 ˚С) положить баранину, предварительно запанированную в тесте, обжарить до образования золотистой корочки. Отдельно подать масло, пережаренное с перцем хуацзё.

Баранина по-шанхайски

ПРОДУКТЫ

- *250 г мякоти баранины*
- *5 мл уксуса*
- *15 мл водки 15 г крахмала*
- *35 г сахара*
- *5 мл соевого соуса*
- *10 г свежего имбиря*
- *15 мл кунжутного масла*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Баранину нарезать на тонкие ломтики размерами 0,5х2,5х2 см. Залакировать эти ломтики в крахмале.

В отдельной посуде смешать уксус, соевый соус, водку, настой имбиря, раствор крахмала.

Баранину обжарить во фритюре, откинуть. На сковороду, где жарилась баранина, оставив на ней небольшое количество жира, положить 15 г сахара, разогреть до полного его растворения, затем влить подготовленную смесь специй и прогреть до загустения, опустить в нее кусочки баранины, несколько раз перемешать, сбрызнуть кунжутным маслом и снять с огня.

Баранина по-пекински

ПРОДУКТЫ

- *150 г баранины*
- *150 г репчатого лука*
- *30 г жира*
- *1 ч. ложка водки*
- *2 ч. ложки соевого соуса*
- *1 ч. ложка кунжутного масла*
- *¼ ч. ложки глутамата натрия*
- *20 г крахмала*
- *1 яйцо (белок)*
- *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Баранину нарезать соломкой поперек волокон, лук кубиками. Кусочки баранины залакировать в смеси белка, крахмала и холодной воды и вместе с луком обжарить во фритюре, постоянно помешивая.

Добавить соевый соус, водку, соль по вкусу, глутамат натрия, кунжутное масло, перемешать и снять с огня.

Баранина с грибами

ПРОДУКТЫ

- *200 г баранины (мякоти)*
- *500 г свежих (100 г сушеных) грибов (опята, белые, шампиньоны)*
- *50 г жира*
- *2 луковицы*
- *1 головка чеснока*
- *20 г крахмала*
- *1 яйцо (белок)*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *1 ч. ложка водки*
- *¼ ч. ложки глутамата натрия*
- *50 мл куриного бульона*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Грибы отварить до полуготовиости, нарезать небольшими квадратиками. Баранину нарезать соломкой (поперек волокон), репчатый лук – небольшими кубиками.

Кусочки баранины обжарить во фритюре, предварительно обмакнув в смесь белка, крахмала и холодной воды. На этой же сковороде, оставив на ней небольшое количество жира, обжарить грибы с луком, выложить баранину и залить заранее подготовленным соусом из куриного бульона, соевого соуса, водки, крахмала, разведенного холодной водой (1 ч. ложка крахмала на 100 мл воды), чеснока, нашинкованного в длину.

Перемешать, добавить глутамат натрия, снять с огня.

Баранина с луком-пореем

ПРОДУКТЫ

- *750 г баранины*
- *250 г лука-порея*
- *25 г репчатого лука*

• *25 г имбиря*
• *5 звездочек бадьяна*
• *50 мл водки*
• *50 мл соевого соуса*
• *5 г глутамата натрия*
• *1 мл кунжутного масла*
• *1 г черного молотого перца*
• *5 г сахара*
• *20 г крахмала*
• *5 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Баранину вымыть, залить кипятком и довести до кипения, откинуть, обсушить.

Положить в глубокую сковороду, добавить бульон, довести до кипения на сильном огне, после этого убавить огонь до слабого и тушить мясо до полуготовиости, откинуть. Промокнуть мясо салфеткой, облить соевым соусом, обвалять в крахмале и обжарить во фритюре, откинуть.

Баранину положить в глубокую сковороду, влить бульон, добавить лук, имбирь, соевый соус, соль, сахар и тушить 1 ч.

После этого мясо вынуть, очистить его от вареного лука и имбиря, охладить и нарезать на кусочки.

Лук-порей вымыть, нарезать на кусочки длиной 4 см, обжарить в масле, добавить водку, бульон, глутамат натрия, довести до кипения и снять с огня. Уложить баранину и лук на блюдо.

Бульон, в котором тушилось мясо, довести до кипения и влить раствор крахмала, дать загустеть, снять с огня, полить этим соусом баранину и лук.

Баранина с морковью

ПРОДУКТЫ

• *600 г баранины*
• *200 г моркови*
• *1 ст. ложка десертного вина*
• *2 ст. ложки соевого соуса*
• *1 луковица*
• *1 г молотого душистого перца*
• *молотый имбирь*
• *анис*
• *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Баранину вымыть и нарезать на квадратные кусочки размером 2х2 см, посолить, посыпать перцем, нашинкованным репчатым луком и зеленью петрушки, смочить лимонным соком или винным уксусом, добавить вино и держать 2–3 ч.

Нагреть сковороду и жарить на ней мясо на сильном огне, пока не выпарится влага и кусочки баранины не станут желтого цвета.

Добавить соевый соус, лук, имбирь, перец, анис, тушить 3 мин, затем влить немного кипятка и, когда все закипит, уменьшить огонь и тушить, пока мясо не станет мягким.

Затем положить мелко нарезанную морковь и тушить еще 30 мин. Посолить по вкусу.

Блюда из птицы и яиц

Курица ароматная

ПРОДУКТЫ

- *250 г курицы*
- *30 г свиного сала*
- *10 г имбиря*
- *10 г репчатого лука*
- *10 г петрушки*

50 г укропа

10 г крахмала

- *гвоздика*
- *корица*
- *бадьян*
- *перец душистый*
- *петрушка*
- *укроп*
- *куриный бульон*
- *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Отваренную курицу целиком пожарить во фритюре до образования корочки, затем положить ее в глиняную посуду, добавить крупно нарезанные имбирь и репчатый лук, гвоздику, корицу, бадьян, перец, петрушку, укроп, соль, влить незаправленный куриный бульон и варить на пару до готовности.

Соус готовят следующим образом: бульон, оставшийся после варки курицы, процедить, вылить в сковороду, довести до кипения. Затем снять пену и, встряхивая сковороду, струйкой влить крахмал, разведенный холодной водой (1:2).

Тушку курицы выложить на блюдо и полить соусом.

Ножки куриные

ПРОДУКТЫ

- *300 г курицы*
- *30 г свиного сала*
- *30 г крахмала*

½ яйца

- *1 ч. ложка соевого соуса*

1 ч. ложка сахара

• *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Ножки курицы отрубить на 1–2 см ниже коленного сустава и зачистить косточки. Смочить ножки в смеси крахмала, яиц, соевого соуса и сахара, обжарить во фритюре до образования золотистой корочки, достать, обсушить на бумажном полотенце и положить на тарелку.

На косточки надеть бумажные папильотки.

Куриное блюдо «янцзы»

ПРОДУКТЫ

• *200 г вареного куриного мяса*
• *4 яйца*
• *2 банана*
• *1 зубчик чеснока*
• *2–3 луковицы*
• *2–3 ст. ложки оливкового масла*
• *3 г лимонной кислоты*
• *ананас*
• *мелко нарезанная зелень*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарезать куриное мясо мелкими кусочками. Положить его в слабый раствор лимонной кислоты, добавить измельченный чеснок, зелень и выдержать 2 ч.

Взбить яйцо, добавить к нему мелко нарезанный пассерованный лук, нарезанные кружочками бананы, зелень и посолить.

Достать из лимонного раствора кусочки курицы и сделать из них небольшие шарики.

Запанировать их в муке, обмакнуть в яйцо и положить на сковороду, предварительно разогрев на ней оливковое масло.

Когда шарики начнут покрываться золотистой корочкой, залить их яйцом с бананами, луком и зеленью.

Осторожно выложить все на блюдо. Украсить кружочками банана, дольками ананаса и веточками любой зелени.

Курица по-сычуаньски

ПРОДУКТЫ

• *1 курица (900 г)*
• *2 ст. ложки соевого соуса*

• 1 ч. ложка кукурузной муки
3 моркови
• 3 луковицы
• 1 свежий стручок перца чили
• 4 ст. ложки растительного масла
• 1 ст. ложка соевого соуса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Курицу вымыть, обсушить, разрезать пополам и удалить кости. После этого куриное мясо нарезать маленькими кусочками и выложить на блюдо.

Полить куриное мясо соевым соусом и посыпать кукурузной мукой. Затем все хорошо перемешать, накрыть и оставить на 30 мин.

Морковь и лук очистить и нарезать тонкой соломкой, стручок перца чили нарезать колечками.

В большой сковороде разогреть 2 ст. ложки масла и, непрерывно помешивая, жарить в нем 4–5 мин куриное мясо.

Затем вынуть его, а в сковороде разогреть остальное масло и, непрерывно помешивая, 5–6 мин жарить на нем морковь, лук и перец чили. Добавить куриное мясо и все вместе еще раз нагреть. По вкусу сбрызнуть соевым соусом. Подавать курицу с рисом.

Курица по-кантонски

ПРОДУКТЫ

• 1 тушка курицы (около 1,25 кг)
• 500 мл мясного бульона
• сушеная цедра апельсина
• щепотка черного молотого перца
• 4 ст. ложки соевого соуса, смешанного с 1 ч. ложкой соуса «Вустер»
• 3 ст. ложки меда
• 1 ч. ложка сахара
• 1 ч. ложка кукурузного крахмала

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Апельсиновую корочку замочить в воде. Курицу выпотрошить (горло не открывать) и на 2–3 ч оставить в холодном месте, чтобы кожа полностью высохла.

Вымоченную апельсиновую корочку (или свежую лимонную кожуру) мелко порубить и смешать с бульоном, 2 ст. ложками соевого соуса с сахаром. Куриное горло крепко связать, в брюшко влить горячую жидкость, отверстие зашить, чтобы бульон не

вытекал.

Курицу сбрызнуть медом, смешанным с остатками соевого соуса (мед должен быть жидким, засахаренный мед надо разогреть). Над сковородой установить решетку (в сковороду налить немного воды), на решетку положить курицу, поставить в разогретую духовку и жарить при средней температуре, время от времени обрызгивая курицу оставшейся смесью меда и соевого соуса. Через 40–50 мин мясо курицы делается мягким и нежным. Тогда курицу переложить на блюдо, нитку разрезать и маринад слить в кастрюлю.

Курицу нарезать на маленькие кусочки. Маринад процедить, приправить по вкусу, вскипятить, загустить кукурузным крахмалом и полить приготовленным соусом курицу.

Подать с рассыпчатым рисом.

Птица с сельдереем па-китайски

ПРОДУКТЫ

- *200 г мяса птицы (грудка)*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *6 стеблей сельдерея*
- *1 зубчик чеснока*
- *8 кружочков свежего корня, имбиря.*
- *8 кружочков моркови*
- *4 мелкие луковицы*
- *¾ стакана куриного бульона*
- *вино*

Для маринада:

- ½ *ч. ложки соли*
- *1 ч. ложка крахмала*
- *соевый соус*
- *1 ст. ложка натертого корня, имбиря.*
- *1 ст. ложка рисового вина*

Для соуса:

- ½ *ч. ложки сахара*
- ½ *ч. ложки соли*
- ½ *ч. ложки крахмала*
- ½ *ч. ложки кунжутного масла*
- *черный молотый перец*
- *4–5 ст. ложек бульона*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мясо птицы нарезать полосками и выдержать в маринаде около 1 ч (предварительно смешать все его составляющие).

Сельдерей порезать на части по 4 см, посыпать специями, сбрызнуть вином и, помешивая, обжарить на растительном масле. Вылить в сковороду бульон, добавить сельдерей, недолго потомить, а затем вынуть. Мясо обдать кипящей водой и дать ей стечь.

Разогреть в сковороде масло, положить нарубленный чеснок, имбирь (предварительно нарезанный кружочками), сельдерей, кружочки моркови, луковицы и полоски мяса. Подливая при необходимости бульон, тушить около 15 мин.

Приготовить соус, соединив все ингредиенты. Довести до кипения. Перед подачей сбрызнуть птицу вином.

Курица в томатном соусе

ПРОДУКТЫ

- *500 г курицы (мясо без костей)*
- *1 яйцо*
- *50 г томата-пюре*
- *10 мл водки*
- *25 г крахмала*
- *5 г глутамата натрия*
- *10 г сахара*
- *60 мл куриного бульона*
- *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Куриное филе нарезать ломтиками и обжарить во фритюре, предварительно смочив в смеси белка, крахмала и воды.

На сковороду, где жарилась курица, оставив на ней немного масла, влить бульон, добавить томат-пюре, глутамат натрия, соль, сахар, водку, раствор крахмала и, непрерывно помешивая, проварить до загустения.

После этого положить в полученный соус ломтики курицы, перемешать, сбрызнуть растопленным куриным жиром.

Острая курица

ПРОДУКТЫ

- *½ ч. ложки молотой куркумы*
- *½ ч. ложки молотого имбиря*

1 ч. ложка соли

- *1 ч. ложка молотого черного перца*
- *1 ст. ложка молотого тмина*
- *1 ст. ложка молотого кориандра*

• 1 ст. ложка сахарной пудры
• 450 г куриных грудок (без костей)
• 1 пучок зеленого лука
• 4 черешка сельдерея.
• 2 красных перца
• 1 желтый перец
• 175 г молодых кабачков
• 175 г стручкового горошка манжту (лопаточек или сахарного стручкового)
• 1 ст. ложка лаймового сока
• 1 ст. ложка меда
• подсолнечное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тщательно смешать в миске куркуму, имбирь, соль, перец, тмин, кориандр и сахар.

Нарезать курицу небольшими полосками. Выложить их в пряную смесь и перемешать, чтобы они покрылись ею со всех сторон. Отложить.

Подготовить овощи: нарезать зеленый лук, сельдерей и перец тонкими полосками длиной 5 см. Кабачки измельчить под небольшим углом тонкими кружками, а у стручков горошка обрезать кончики.

Разогреть в предварительно нагретом воке (или большой сковороде) 2 ст. ложки масла. Жарить на сильном огне, постоянно помешивая, курицу, чтобы она насквозь прожарилась и стала золотисто-коричневой, при необходимости подливая немного масла. Выложить полоски мяса из вока и держать в тепле.

Подлить в вок еще немного масла и жарить зеленый лук, сельдерей, перец и кабачки на среднем огне примерно 8—10 мин, пока они не начнут размягчаться и не станут золотистыми. Добавить стручковый горошек и жарить еще 2 мин.

Снова положить курицу в вок вместе с лаймовым соком и медом. Жарить 2 мин. Сразу подать на стол.

Курица с китайскими овощами

ПРОДУКТЫ

• 225–275 г курицы (без костей и кожи)
• 1 ч. ложка соли
• ½ взбитого яичного белка
• 1 ст. ложка кукурузной пасты
• 4 ст. ложки растительного масла

• 6–8 сушеных грибов (замоченных в горячей воде)
• 115 г консервированных нарезаных ростков бамбука
• 115 г стручкового горошка манжту
• 1 стрелка лука (нарезанная короткими перьями)
• имбирь
• 1 ч. ложка сахара
• 1 ст. ложка соевого соуса
• 1 ст. ложка китайского рисового вина (или сухого хереса)
• кунжутное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарезать курицу тонкими ломтиками размером примерно с длинную почтовую марку. Положить их в миску, смешать со щепоткой соли, яичным белком и кукурузной пастой.

Разогреть масло в предварительно нагретом воке, выложить курицу и жарить на сильном огне, постоянно помешивая, примерно 30 сек. Затем достать мясо шумовкой и держать в тепле.

Выложить в вок овощи и жарить на сильном огне при постоянном помешивании примерно 1 мин. Добавить оставшуюся соль, сахар и курицу. Все перемешать, добавить соевый соус и рисовое вино (или сухой херес). Жарить еще 1 мин.

Сбрызнуть кушанье кунжутным маслом и подавать к столу.

Курица с сельдереем

ПРОДУКТЫ

• 275 г куриной грудки (без костей и кожи)
• 1 ч. ложка соли
• ½ яичного белка (слегка взбитого)
• 1 ст. ложка кукурузной пасты
• 475 мл растительного масла
• черешки 1 сельдерея.
• 1–2 свежих красных перца чили (тонко нашинкованных)
• 1 стрелка лука (тонко нашинкованная.)
• несколько полосок свежего корня, имбиря. (тонко нашинкованного)
• 1 ч. ложка коричневого сахара
• 1 ст. ложка китайского рисового вина (или сухого хереса)
• кунжутное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Острым ножом тонко нашинковать курицу. Смешать в миске щепотку соли, яичный белок и кукурузную пасту. Выложить в

полученную смесь курицу и перемешать. Разогреть в предварительно нагретом воке масло, выложить курицу и помешать, чтобы разделить кусочки.

Когда мясо станет белым, достать его шумовкой и обсушить на бумаге. Держать в тепле.

Слить из вока масло, оставив 2 ст. ложки. Положить в вок сельдерей, перец чили, зеленый лук и имбирь и жарить, постоянно помешивая, на сильном огне в течение 1 мин.

Положить курицу, оставшуюся соль, сахар и влить рисовое вино (или сухой херес). Тушить еще 1 мин, затем добавить кунжутное масло.

Подавать блюдо горячим.

Куски куриного филе в корочке

ПРОДУКТЫ

- *500 г куриного филе*
- *6 яиц*
- *5 мл вина*
- *1 г глутамата натрия*
- *1 мл кунжутного масла*
- *1 г черного молотого перца*
- *50 г крахмала*
- *50 г муки*
- *5 г зеленого лука*
- *5 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Куриное филе слегка отбить, нарезать на кусочки и сложить в глубокую посуду. Добавить яйца, водку, перец, все перемешать. После этого добавить крахмал и муку, еще раз перемешать.

Растительное масло разогреть, но не доводить до кипения, опустить в него кусочки курицы и жарить 5 мин при постоянной температуре. Когда кусочки курицы покроются золотистой корочкой, прибавить огонь и жарить до хрустящей корочки, откинуть.

На сковороде, где жарилась курица, оставив на ней немного масла, обжарить лук, добавить перец и соль, опустить кусочки курицы, все перемешать, выложить на блюдо.

Курица по-китайски

ПРОДУКТЫ

- *1 курица (или 700 г свинины)*

• 400 г шампиньонов

• 900 г овощной смеси (морковь, горошек, стручковая фасоль и кукуруза)

• 1 крупная луковица

• 2 пучка петрушки

• 100 мл соевого соуса

• 3 ст. ложки томатной пасты

• 2 ст. ложки сахара

• 1 ч. ложка индийской пасты карри

• китайская, приправа «Пять специй»

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Отварить курицу в минимальном количестве воды, отделить все мясо и кожу от костей, нарезать кусочками средней величины. Говядину или свинину нарезать полосками и тушить обычным способом. Высыпать в бульон нарезаные шампиньоны, луковицу и все овощи и довести до кипения. Затем добавить кусочки курицы (если вместо курицы используется мясо, положить шампиньоны, лук и овощи сверху на мясо и прогреть все до размораживания овощей).

Ввести соус (для его приготовления в 1 стакане воды развести томат-пасту и сахарный песок). Туда же добавить соевый соус, 1 ч. ложку красной индийской пасты и истолченных китайских пряностей. Еще раз довести все до кипения.

Перед подачей положить нарезанную петрушку.

Курица по-шанхайски

ПРОДУКТЫ

• 500 г курицы

• 2 ст. ложки соевого соуса

• 50 г жира

• 2 ч. ложки сахара

• 1 ч. ложка водки

• 1 луковица

• 1 стручок красного жгучего перца

• ¼ ч. ложки глутамата натрия

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Красный стручковый перец очистить от семян и нарезать на квадраты.

Курицу нарубить на куски 3х5 см, лук мелко нашинковать. Обжарить курицу вместе с луком во фритюре до золотистой корочки, затем влить туда соевый соус, водку, добавить сахар,

перец, соль и жарить еще 15–20 мин.

В конце добавить глутамат натрия.

Жареная куриная соломка с ростками фасоли

ПРОДУКТЫ

- *200 г куриной грудки*
- *200 г ростков фасоли*
- *2 ч. ложки десертного вина*
- *1 г глутамата натрия*
- *25 г крахмала • 10 г лука*
- *2 г молотого имбиря*
- *1 яйцо*
- *75 г топленого свиного нутряного сала*
- *5 ст. ложек растительного масла*
- *3,5 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Подготовленную куриную грудку нарезать тонкой соломкой. Яичный белок смешать с крахмалом, а затем с куриной соломкой. Заранее пророщенные во влажной тряпочке ростки фасоли бланшировать в кипящей воде.

Разогреть на сковороде свиное сало примерно до 100 °С (надо учитывать, что на сильном жаре курица получится жесткой). Опустить в жир куриную соломку и жарить до готовности так, чтобы отдельные кусочки не слипались. Как только курица будет готова, вынуть ее и слегка подсушить.

Влить в пустую сковороду растительное масло, нагреть до 150 °С, поджарить мелко нарезанный лук и ростки фасоли. Добавить десертное вино, глутамат натрия, молотый имбирь, посолить и положить туда же курятину. Через 2–3 мин можно добавить ломтики чеснока. Блюдо готово.

Вместо ростков фасоли можно использовать спаржу, горох, сладкий перец и другие овощи.

Куриная грудка с арахисом

ПРОДУКТЫ

- *200 г куриной грудки*
- *75 г очищенного арахиса*
- *1 ч. ложка душистого перца горошком*
- *2 стручка жгучего перца*
- *2 ч. ложки сахарного песка*
- *2 ч. ложки соевого соуса*

• 2 ч. ложки уксуса
• 1 ч. ложка коньяка
• 2 ст. ложки крахмала
• 1 луковица
• 10 г чеснока
• 10 г имбиря.
• растительное масло
• соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Подготовленную куриную грудку нарезать мелкими кубиками, влить немного соевого соуса и разведенного крахмала, хорошо перемешать. Арахис обжарить и выложить в миску.

Раскалить в глубокой сковороде растительное масло, опустить в него перец горошком и, когда почувствуется аромат, вынуть. Обжарить красный перец, нарезанный квадратиками, положить куриные кубики и залить приготовленной смесью из соевого соуса, измельченных лука, чеснока и имбиря, уксуса, сахара, коньяка и разведенного крахмала, положить сюда обжаренный арахис, прожарить, помешивая, в течение 1 мин и подать к столу.

Рубленое куринное филе в соусе

ПРОДУКТЫ

• 50 г курицы
• 2 яйца (белки)
• 25 г свиного сала
• 1 г глутамата натрия
• 1 г имбиря
• 12 г репчатого лука
• 20 мл вина (или коньяка)
• 10 г крахмала
соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе курицы пропустить через мясорубку, добавить немного воды, влить яичные белки, положить имбирь и репчатый лук, перемешать. Ложкой опускать кусочки фарша в нагретый до средней температуры фритюр, делая при этом отрывистые движения, чтобы жареное филе имело продолговатую форму. Держать кусочки фарша во фритюре до тех пор, пока они не всплывут на поверхность.

Затем откинуть их на дуршлаг. Готовый фарш должен быть

белым. На раскаленную сковороду с небольшим количеством бульона положить глутамат натрия, соль, вино, довести до кипения, снять пену и струйкой влить крахмал, разведенный водой (1:2).

В приготовленный соус положить филе курицы, хорошо перемешать его с соусом и выложить на тарелку.

Курица, фаршированная клейким рисом

ПРОДУКТЫ

- *1,5 кг курицы*
- *250 г клейкого риса*
- *15 г сушеных грибов (белых)*
- *90 г окорока*
- *50 г куриного жира*
- *15 г сахара*
- *30 мл вина (или коньяка)*
- *5 мл кунжутного масла*
- *35 г крахмала*
- *2 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Курицу обработать (не опалять). Кожу целиком снять, не повреждая ее нигде, куриное мясо нарезать кубиками величиной с зеленый горошек. Грибы размочить. Окорок нарезать кубиками. Клейкий рис промыть, сварить на пару.

На сковороде с куриным жиром обжарить мясо, рис, грибы, окорок, добавить соль, вино, сахар, соевый соус, кунжутное масло.

Подготовленные продукты аккуратно уложить в куриную кожу, воспроизвести форму курицы, зашить надрез на брюшке.

Варить на пару 1,5 ч, остудить, вытащить нитки, затем курицу обмазать крахмалом, разведенным с яйцом и водой, обсыпать сухим крахмалом и обжарить во фритюре.

При подаче на стол полить курицу оставшейся от варки жидкостью.

Куриные фрикадельки в соусе

ПРОДУКТЫ

- *2 куриные грудки*
- *100 г ветчины*
- *1 ст. ложка кукурузного крахмала*
- *5 яиц (белки)*

• *500 мл мясного бульона из кубиков*
• *1 ч. ложка коньяка*
• *4 ст. ложки растительного масла*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

С куриных грудок снять кожу и удалить кости, мякоть мелко порубить или пропустить через мясорубку, понемногу добавить столовую ложку воды. Ветчину нарезать мелкими кубиками.

В миску с куриным фаршем добавить 1 ч. ложку крахмала и 1 яичный белок и вымесить деревянной ложкой, добавляя постепенно небольшими порциями четверть чашки воды (ни в коем случае не вливать сразу). Все хорошо перемешать.

Оставшиеся 4 белка взбить и тоже добавить к мясному фаршу.

Приготовить соус: мясной бульон вылить в сковороду и разогреть на маленьком огне, добавить коньяк и 1 ст. ложку крахмала, разведенного в небольшом количестве холодной воды, несколько минут растирать, пока не загустеет. Поставить в теплое место.

На сковороде на среднем огне разогреть растительное масло. Чайной ложкой брать куриный мясной фарш, класть на сковороду и обжаривать до золотистого колера.

Готовые фрикадельки выложить на сито, дать стечь маслу и выложить на подогретое блюдо.

Соус еще раз вскипятить, постоянно помешивая, и вылить поверх фрикаделек.

Гарнировать мелко нарубленной ветчиной.

Подать кушанье с отварным рисом.

Куриные котлеты по-китайски

ПРОДУКТЫ

• *500 г курицы*
• *4 яйца*
• *10 мл водки*
• *40 г крахмала*
• *5 г глутамата натрия*
• *30 г зеленого лука*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе кур пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить белки яиц, рисовую водку, глутамат натрия, соль, тщательно перемешать. Из полученного фарша сформовать шарики, по одному опускать их во фритюр (не слишком горячий)

и держать, пока они не всплывут на поверхность, откинуть.

На сковороду с небольшим количеством масла влить бульон (20 мл), водку, добавить глутамат натрия, соль, довести до кипения, снять пену и влить тонкой струйкой крахмал, разведенный холодной водой, дать загустеть, добавить ложку топленого куриного жира и снять с огня.

В полученный соус положить котлеты, перемешать с соусом, сверху посыпать зеленым луком, нарезанным на кусочки.

Курица тушеная пряная

ПРОДУКТЫ

- *1 молодая курица (около 1 кг)*
- *1 яйцо*
- *3 красные вишни*
- *25 мл соевого соуса*
- *75 г сахара*
- *10 г свежего имбиря*
- *25 г цедры*
- *5 г корицы*
- *5 г аниса*
- *2,5 г сухого имбиря*
- *1 г гвоздики*
- *5 мл кунжутного масла*
- *50 г крахмала*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Курицу разрезать вдоль спинки, убрать хребет, надломить суставы, тщательно промыть, обсушить.

В глубоком казане разогреть масло, опустить туда курицу, обжарить до золотистой корочки, откинуть. Оставив в казане 50 г масла, обжарить в нем лук. На обжаренный лук положить курицу, нарезанный соломкой свежий имбирь, закрыть крышкой и потушить 2–3 мин. После этого влить 500 мл воды, соевый соус, положить сахар, соль, корицу, анис, гвоздику, плотно закрыть крышкой.

Тушить сначала 10 мин на сильном огне, затем еще 40 мин на слабом огне.

Курицу вынуть, уложить на блюдо. В оставшуюся в казане жидкость влить тонкой струйкой раствор крахмала, прогреть до загустения, добавить в получившийся соус кунжутное масло и полить этим соусом курицу. Вокруг курицы по краю тарелки уложить нарезанное на кружочки яйцо, на желтки уложить разрезанные на половинки вишни.

Курица по-китайски

ПРОДУКТЫ

- *300 г куриной грудки*
- *100 г вареной ветчины*
- *30–40 г сушеных шампиньонов или опят*
- *3 яйца (белки)*
- *1 ½ ст. ложки кукурузного крахмала*
- *170 мл куриного бульона*
- *¼ ч. ложки глутамата натрия*
- *4 ст. ложки белого вина*
- *растительное масло*
- *1 ч. ложка соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сухие грибы замочить в воде. Куриное мясо нарезать на 20 тонких ломтиков. Ветчину также нарезать ломтиками, а оставшиеся обрезки ветчины и мяса очень мелко порубить, смешать с белками, ½ ч. ложки соли, ⅔ ст. ложки крахмала, разведенного в 3 ст. ложках бульона.

Оставшуюся соль, крахмал, глутамат натрия и вино тщательно размешать с оставшимся бульоном.

Ломтики куриного мяса обмакнуть в белковое тесто, положить в раскаленное растительное масло и 10–12 сек жарить с обеих сторон во фритюре на сильном огне.

Обжаренные ломтики вынуть, дать стечь маслу и, чередуя их с ломтиками ветчины (как черепицу), уложить в плоскую смазанную маслом огнеупорную форму. Шляпки грибов красиво разложить между ломтиками мяса в произвольном порядке. Оставшееся тесто хорошо размешать с бульоном, вскипятить и сразу же вылить в форму.

Накрыть форму крышкой или листом фольги и на 20 мин поставить в разогретую до 180 °С духовку.

Цыпленок, жаренный кусочками

ПРОДУКТЫ

- *1 цыпленок*
- *15 мл соевого соуса*
- *1 г глутамата натрия*
- *5 мл кунжутного масла*
- *30 мл вина (или коньяка)*
- *2 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Цыпленка обработать, нарубить мелкими кусочками (1,5х1,5 см), посолить и добавить соевый соус, глутамат натрия. Мариновать 15 мин.

На сильно разогретую сковороду с небольшим количеством масла положить цыпленка, нарубленного кусочками, и жарить на сильном огне 2–3 мин, часто переворачивая.

Влить коньяк, хорошо перемешать и полить кунжутным маслом.

Блюдо готовится не более 5 мин.

Цыпленок, жаренный в крахмальной панировке

ПРОДУКТЫ

- *1 цыпленок (примерно 600 г)*
- *3 ст. ложки душистого растительного масла*
- *50 г крахмала*
- *2 небольшие луковицы*
- *1 ч. ложка красного молотого перца*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Подготовленного цыпленка разрезать пополам, отделить мясо от костей.

Мясо нарезать небольшими кусочками, перемешать с солью и оставить на 10–15 мин.

Слить выделившуюся кровь, посыпать мясо мелко нарезанным репчатым луком, перцем, осторожно перемешать.

Затем кусочки курятины равномерно обвалять в сухом крахмале и обжарить на сильном огне до зарумянивания.

Жареная индейка с брокколи и грибами

ПРОДУКТЫ

- *115 г соцветий брокколи*
- *4 стрелки лука*
- *1 ч. ложка кукурузной муки*
- *3 ст. ложки устричного соуса*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *120 мл куриного бульона*
- *1 ст. ложка лимонного сока*
- *3 ст. ложки арахисового масла*
- *450 г нарезанного ломтиками филе индейки*
- *1 измельченная луковица*

• 1 зубчик толченого чеснока
• 1 ст. ложка тертого свежего имбирного корня.
• 115 г свежих грибов шиитаке (нарезанных ломтиками)
• 75 г молодой кукурузы (разрезать вдоль пополам)
• 1 ст. ложка кунжутного масла
• соль
• молотый черный перец
• яичная, лапша на гарнир

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разобрать соцветия брокколи на кусочки поменьше, нарезать стебельки диагональными ломтиками.

Мелко порубить белую часть зеленого лука и нарезать зеленую тонкими ломтиками.

Смешать в миске кукурузную муку, устричный соус, соевый соус, бульон и лимонный сок. Отставить в сторону.

Разогреть 30 мл арахисового масла в предварительно нагретом воке. Положить индейку и жарить на сильном огне, пока она не станет золотистой и хрустящей по краям. Достать мясо из вока и держать в тепле.

Влить в вок оставшееся арахисовое масло и жарить, постоянно помешивая, порубленный лук, чеснок и имбирь на среднем огне в течение 1 мин. Прибавить огонь до максимума, положить в вок брокколи, грибы и кукурузу и жарить, помешивая, 2 мин.

Снова положить индейку в вок, влить соус, положить порубленные стрелки лука и специи. Жарить, помешивая, примерно 1 мин (пока соус не загустеет).

Добавить кунжутное масло и перемешать. Подавать на стол сразу, уложив поверх яичной лапши и посыпав измельченным зеленым луком.

Душистая хрустящая утка

ПРОДУКТЫ

• 1 утка (примерно 1,5 кг)
• 1 ст. ложка водки, настоянной на цедре или корице
• 1 ч. ложка душистого перца
• 5 стаканов растительного масла
• 1 ст. ложка соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Выпотрошенную утку тщательно промыть, подержать 3–5 мин в крутом кипятке, вынуть и обсушить. Натереть утку изнутри и

снаружи солью и перцем, внутрь засыпать нарезанный лук и имбирь, смочить водкой и оставить в глубокой кастрюле под крышкой на 1 ч. Обработанную таким образом утку варить на пару 2,5–3 ч. Готовность можно проверить рукой – утка должна быть мягкой на ощупь.

В глубокой сковороде перекалить растительное масло и обжарить в нем утку в течение 15 мин на слабом огне.

Утка фаршированная, жареная

ПРОДУКТЫ

- *1 утка (2 кг)*
- *6 ст. ложек соевого соуса*
- *½ ч. ложки глутамата натрия*
- *1 ст. ложка аджики*
- *1 головка чеснока 10 спелых каштанов*
- *50 г чернослива*
- *50 г изюма*
- *2 ст. ложки риса*
- *½ стакана очищенных грецких орехов*
- *3–4 яблока*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Утку вымочить в воде в течение 30–40 мин.

Замариновать ее целиком в смеси соевого соуса, глутамата натрия, аджики и измельченного чеснока в течение 2 ч (периодически поливать утку маринадом и переворачивать ее).

Рис отварить до полуготовности, каштаны очистить, яблоки разрезать на четыре части, удалить семена, добавить изюм и чернослив, орехи перемешать и полученной массой нафаршировать утку, после чего зашить ее.

Уложить утку на противень и поставить в разогретую духовку. Во время жарения проверять готовность утки с помощью острой спицы.

Когда утка будет почти готова, смазать ее медом или яичным белком и снова поставить в духовку.

Держать в духовке до тех пор, пока она не приобретет малиново-карминный цвет.

Утка с зеленым перцем

ПРОДУКТЫ

- *1 яичный желток*
- *3 ст. ложки кукурузной муки*

• 1 ½ ч. ложки морской соли
• 500 г нарезанной на кубики утиной грудки
• 2 ½ стакана арахисового масла
• 2 нарезанных ромбиками зеленых перца
• 2 ст. ложки светлого соевого соуса
• 3 ч. ложки рисового вина (или сухого хереса)
• 1 ч. ложка коричневого сахара
• 125 мл куриного бульона
• 1 ч. ложка кунжутного масла
• белый перец
• соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешать яичный желток, кукурузную муку и 1 ч. ложку соли. Залить этой смесью кусочки утки и оставить на 20 мин.

Сильно нагреть арахисовое масло в сковороде. Положить утку и жарить в течение 4 мин (до хрустящего состояния).

Затем добавить перец и жарить еще 2 мин.

Вынуть утку и дать маслу стечь. Слить масло из сковороды, оставив

2 ст. ложки.

Добавить соевый соус, рисовое вино, сахар, бульон, кунжутное масло, соль и перец и довести все вместе до кипения. Затем добавить кусочки утки, перец и слегка прогреть.

Утка в лимонном соке с яйцами

ПРОДУКТЫ

• 400 г утки (мяса)
• 2 вареных яйца
1 сырое яйцо
• половинка лимона
• 50 г свежего имбиря
60 г сахара
• 30 мл уксуса
• 25 мл лимонного сока
• 20 г крахмала
• 5 г глутамата натрия
200 мл бульона
соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Отделить мясо от костей, посолить и дать постоять. Нарезать мясо брусочками, смочить в смеси яйца и крахмала и обжарить во

фритюре до золотистой корочки, откинуть.

Уложить кусочки мяса в несколько рядов на блюдо, между кусочками мяса уложить дольки вареных яиц, сверху – ломтики лимона.

Приготовить соус: в половину порции бульона добавить сахар, уксус, соль, глутамат натрия разогреть, влить тонкой струйкой раствор крахмала, дать загустеть и снять с огня. Полить этим соусом утку, дать постоять.

Тем временем приготовить такой же соус с оставшимся бульоном, добавив в конце лимонный сок. Этот соус подать отдельно в соуснике.

Утка по-фуцзяньски

ПРОДУКТЫ

- *1 утка (примерно 1 кг)*
- *10 г ветчины*
- *12 мелких луковиц*
- *200 г муки*
- *2 яйца*
- *2 бутона гвоздики*
- *5 г бадьяна*
- *10 г корицы*
- *2,5 г душистого перца*
- *10 г свежего имбиря*

10 мл соевого соуса

- *5 г глутамата натрия*
- *50 г водки*
- *40 г крахмала*
- *1 г черного молотого перца*
- *150 мл бульона*
- *5 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Утку обработать, вымыть, положить в глубокую кастрюлю, добавить гвоздику, бадьян, корицу, душистый перец, имбирь и немного воды.

Поставить на водяную баню и сварить до мягкости. Охладить и аккуратно вынуть кости, нарезать на кусочки.

Луковички разрезать пополам, обжарить в масле до золотистой корочки, сложить в кастрюлю.

Добавить соль, глутамат натрия, водку, положить туда же утиные кости и варить до готовности на водяной бане.

Муку просеять, всыпать в удобную посуду, добавить яйца и

столько холодной воды, чтобы получилось жидкое тесто консистенции густой сметаны.

Обмакивать кусочки утки в это тесто и жарить во фритюре до золотистой корочки. Выложить на сервировочное блюдо.

В бульон добавить глутамат натрия, соевый соус, соль, довести до кипения, влить раствор крахмала, дать загустеть и полить этим соусом кусочки утки.

По краю блюда, где лежит утка, выложить кусочки зеленого лука, соломку обжаренной ветчины.

Оставшейся от украшения ветчиной посыпать утку.

Утка, тушенная в собственном соку

ПРОДУКТЫ

- *1 утка*
- *5 ст. ложек соевого соуса*
- *2 ст. ложки сахара*
- *½ ч. ложки глутамата натрия*
- *½ головки чеснока*
- *перец*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Утку разрубить вдоль спинки, ошпарить кипятком, обсушить полотенцем, натереть солью и перцем изнутри.

Затем утку залить куриным бульоном (или водой) и варить до полу-готовности. Вытащить утку из бульона и дать стечь жидкости.

Взять 100 мл процеженного бульона, в котором варилась утка, соединить его с соевым соусом, сахаром, солью, глутаматом натрия, измельченным чесноком, вылить все в глубокую и достаточно широкую посуду (чтобы в нее помещалась утка), довести до кипения и положить утку грудкой вверх. Тушить до готовности. Если жидкость выпарится раньше, чем будет готова утка, долить бульон до прежнего уровня и продолжать тушение (в конце бульон должен выпариться до образования густого соуса).

Подать с гарниром из отварного риса, лапши, можно также подать с печеными или маринованными яблоками.

Утка в красном соусе

ПРОДУКТЫ

- *1 молодая утка (1,5 кг)*
- *200 г моркови*

• *100 г сушеных грибов*
• *2 яйца*
• *100 г муки*
• *20 г имбиря*
• *100 г кетчупа*
• *5 г глутамата натрия*
• *50 мл водки*
• *25 мл кунжутного масла*
• *20 г крахмала*
• *500 мл бульона*
• *5 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Утку обработать, вымыть, разрезать вдоль спинки, вынуть хребет и положить в посуду грудкой вверх.

Морковь нарезать кружочками. В чашку просеять муку, добавить яйца и столько холодной воды, чтобы получился густой кляр. Обмазать этим кляром утку и обжарить ее во фритюре вместе с морковью, откинуть.

Грибы отварить до мягкости, нарезать.

На сковороду влить небольшое количество растительного масла, положить грибы и морковь, обжарить, добавить бульон, кетчуп, глутамат натрия, соль, имбирь, положить кусочки утки, закрыть крышкой и довести до кипения на сильном огне, затем убавить огонь и тушить примерно 30 мин.

В конце влить раствор крахмала, кунжутное масло, перемешать, дать загустеть и снять с огня.

Утка, начиненная грибами и креветками

ПРОДУКТЫ

• *1 молодая утка (примерно 1 кг)*
• *300 г очищенных креветок*
• *2 яйца*
• *100 г сушеных грибов (лучше опят)*
• *100 г свиного сала*
• *15 г мелко нарубленной ветчины*
• *20 г стебля сельдерея*
• *5 г глутамата натрия*
• *50 мл вина*
• *40 г крахмала*
• *500 мл бульона*
• *6 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Утку обработать, аккуратно вынуть крупные кости, не повредив кожи. Положить утку в глубокую посуду, добавить соль, смазать всем этим утку и оставить на 10 мин.

Креветки сложить в глубокую посуду, добавить мелко нарезанное свиное сало, глутамат натрия, белки яиц, вино, соль, все перемешать. Нафаршировать этой смесью утку, положить ее в пароварку и варить 30 мин.

Разогреть во фритюрнице растительное масло, опустить в него утку, обжарить. Масло слить, добавить бульон, предварительно замоченные грибы, глутамат натрия, соль, закрыть крышкой и тушить на медленном огне примерно 10 мин. Выложить готовую утку на блюдо, вокруг положить грибы. Бульон, в котором варилась утка, заварить крахмалом, добавить немного свиного растопленного жира и полить им утку, сверху посыпать нарезанным сельдереем.

Утка на пару

ПРОДУКТЫ

- *1 утка (около 3 кг)*
- *10 мл сухого вина*
- *2,5 г душистого перца*
- *по 5 г лука и имбиря.*
- *50 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Утку обработать, вымыть, сверху и изнутри натереть солью, смешанной с душистым перцем, и оставить на 3 ч. Положить утку в глубокую посуду, сбрызнуть вином, добавить нарезанные лук и имбирь и поставить на водяную баню. Первые 10 мин варить на сильном огне, затем убавить огонь и варить на медленном огне до готовности. Утку вынуть, нарезать на куски, уложить на блюдо.

Из образовавшегося при варке утки бульона вынуть вареные лук и имбирь, полить утку.

Потроха домашней птицы с грибами

ПРОДУКТЫ

- *300 г потрохов (сердце, печень, желудок)*
- *300 г свежих грибов (или 100 г сухих)*
- *1 ч. ложка водки*
- *1 ч. ложка сахара*

• *1 ч. ложка крахмала*
• *¼ ч. ложки глутамата натрия*
• *перец*
• *соль по вкусу*

Сердце и печень домашней птицы после соответствующей подготовки нарезать небольшими кусочками.

Желудки вымочить в горячей воде в течение 30 мин, снять внутреннюю пленку, разрезать на четыре части и на каждой сделать неглубокие надрезы крест-накрест.

Грибы отварить до полуготовиости и нарезать небольшими кубиками.

Подготовленные потроха обжарить во фритюре, добавить грибы, еще немного поджарить и залить бульоном (50 мл), смешанным с сахаром, водкой, глутаматом натрия, солью, перцем, перемешать и потушить еще 1–2 мин.

В конце влить тонкой струйкой крахмал, разведенный в 100 мл холодной воды, довести до загустения и снять с огня.

Яйца ароматные

ПРОДУКТЫ
• *2 яйца*
• *10 г ароматического чая*
• *соль*
• *сахар*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яйца отварить вкрутую, очистить от скорлупы и наколоть.

В кастрюлю налить холодную воду, всыпать ароматический чай, соль и сахар. Жидкость довести до кипения, а затем в нее положить яйца и держать на слабом огне до тех пор, пока они не приобретут светло-желтый цвет.

После этого яйца вынуть, охладить и хранить в холодном месте. При подаче яйца нарезать дольками.

Яичный фу-юп

ПРОДУКТЫ
• *3 взбитых яйца*
• *немного китайской приправы «Пять специй»*
• *3 ст. ложки арахисового (или подсолнечного) масла*
• *4 стрелки лука (нарезанные кольцами)*
• *1 зубчик толченого чеснока*
• *1 маленький нарезанный зеленый перец*

• *115 г ростков фасоли*
• *225 г отварного белого риса*
• *3 ст. ложки светлого соевого соуса*
• *1 ст. ложка кунжутного масла*
• *соль*
• *молотый черный перец*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приправить яйца по вкусу солью и перцем и взбить вместе с китайской приправой.

Разогреть в предварительно нагретом воке (или в большой сковороде) 1 ст. ложку масла и, когда оно станет горячим, влить яйца. Жарить, как омлет, снимая смесь со стенок и давая жидкой части стечь вниз.

Жарить яйца до затвердения, затем достать из вока. Нарезать омлет тонкими полосками и отложить.

Разогреть оставшееся масло и жарить на сильном огне лук, чеснок, зеленый перец и ростки фасоли примерно 2 мин, непрерывно помешивая и встряхивая вок.

Добавить отварной рис, перемешать и полностью прогреть. После этого влить соевый соус и кунжутное масло, затем снова положить в вок омлет и тщательно все перемешать. Подавать сразу – прямо с огня.

Яйца сунхуа

ПРОДУКТЫ

• *2 вареных утиных яйца*
• *1 г имбиря.*
• *10 мл уксуса*
• *20 мл соевого соуса*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яйца очистить, нарезать дольками, положить веерообразно на тарелку и полить соусом, приготовленным из соевого соуса, имбиря и уксуса.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Форель на пару

ПРОДУКТЫ

• 1 кг очищенной и выпотрошенной форели
2 ст. ложки лимонного сока
• 6 нарезанных вдоль стрелок зеленого лука
Для маринада:
• 1 ст. ложка темного соевого соуса
1 ст. ложка кукурузной муки
• 1 ст. ложка рисового вина (или сухого хереса)
• ½ ч. ложки молотого имбиря
• ½ ч. ложки молотого черного перца
Для соуса:
• 1 ст. ложка куриного бульона
2 ст. ложки рисового вина (или сухого хереса)
• 1 ч. ложка коричневого сахара
• ½ ч. ложки морской соли
• 5 ст. ложек арахисового масла
• 2 луковицы мелко нашинкованного лука-порея (белая часть)
• 1 см очищенного и натертого свежего имбирного корня

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Острием ножа сделать четыре диагональных надреза на каждой стороне рыбы. Сбрызнуть тушки снаружи и внутри лимонным соком и положить на блюдо, в пароварку.

Смешать все ингредиенты для маринада, залить им рыбу и оставить на 1 ч. Поместить блюдо в пароварку и готовить в течение 20 мин.

Для соуса смешать в кастрюльке бульон, рисовое вино и соль. Довести смесь до медленного кипения и варить 4 мин, а затем снять с огня.

Нагреть масло в сковороде, добавить лук-порей и имбирь и пассеровать, помешивая, в течение 2–3 мин.

Влить туда же содержимое кастрюльки, прогреть.

Выложить рыбу на подогретое блюдо, полить соусом и посыпать нарезанным зеленым луком.

Паровая рыба с имбирем и зеленым луком

ПРОДУКТЫ

• 1 тушка морского окуня, форели (или серой кефали) весом около 675 г

• 1 ст. ложка кунжутного масла

• 2 ст. ложки светлого соевого соуса

• 2 ст. ложки рисового вина (или сухого хереса)

• ½ ч. ложки соли

• стрелки зеленого лука, разрезанные вдоль пополам

• 1 ст. ложка тонко нашинкованного свежего имбиря

• 2 ст. ложки растительного масла

• нарезанный зеленый лук для украшения блюда

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Острым ножом сделать с обеих сторон рыбы диагональные надрезы на расстоянии примерно 2,5 см один от другого, до кости (хребта). Натереть рыбу по всей поверхности, снаружи и внутри, солью и кунжутным маслом. Насыпать нашинкованный лук на жаропрочное блюдо и сверху выложить рыбу.

Смешать соевый соус с вином (или хересом) и нашинкованным имбирем и равномерно полить рыбу.

Поставить блюдо в горячую пароварку (или на решетку, вставленную в вок) и варить на сильном огне, накрыв, в течение 12–15 мин.

Разогреть масло, достать блюдо из пароварки, положить поверх рыбы лук, затем полить рыбу по всей длине раскаленным маслом и сразу подавать на стол.

Рыба в кисло-сладком соусе

ПРОДУКТЫ

• 300 г трески

• 1 яйцо

• 60 г маисовой муки

• 1 ½ ст. ложки смальца

• кисло-сладкий соус

Для соуса:

• 1 ч. ложка растительного масла

• 2 ст. ложки мелко нарубленных пикулей

• 1 ст. ложка мелко нарубленного имбиря, или ½ ч. ложки имбиря, в порошке

• ½ ч. ложки уксуса

• 2 ч. ложки сахара

• 1 ч. ложка томатного соуса

• 2 ч. ложки кукурузного крахмала

• 2 ч. ложки коньяка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбу нарезать тонкими узкими полосками. Жир хорошо разогреть. Яйцо взбить, обмакнуть в него подготовленные кусочки рыбы, затем обвалять их в муке.

Жарить в разогретом жире в течение 4 мин. Затем уменьшить жар, добавить кисло-сладкий соус и тушить еще 2 мин.

Для приготовления соуса растительное масло разогреть, пикули и имбирь обжарить в течение 5 мин. Крахмал смешать с сахаром, уксусом, томатным соусом, добавить коньяк, все хорошо перемешать до получения пасты. При необходимости добавить немного воды.

Эту пасту вылить на пикули и варить в течение 5 мин до загустения соуса.

Рыбное блюдо по-хуаньски

ПРОДУКТЫ

• 2 ½ стакана растительного масла
• 4 куска трески (по 200 г)
• 4 нарезанные стрелки зеленого лука
• 1 ст. ложка кунжутного масла

Для соуса:

• 4 сушеных гриба (вымоченных в горячей воде в течение 20 мин)
• 2 луковицы средних размеров (тонко нарезанных)
• 3 ломтика свежего очищенного и тонко нарезанного имбирного корня
• 2 зубчика толченого чеснока
• 2 ст. ложки порезанного маринованного китайского редиса
• 3 стручка сушеного перца чили
• 150 мл куриного бульона
• 2 ст. ложки темного соевого соуса
• 2 ст. ложки коричневого сахара
• 1 ст. ложка морской соли
• 4 ст. ложки рисового вина (или сухого хереса)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нагреть масло в сковороде до появления легкого дымка. Положить два куска рыбы и жарить во фритюре по 1,5 мин с каждой стороны.

Вынуть, обсушить на абсорбирующей бумаге и поставить в тепло. Аналогичным образом обжарить два оставшихся куска.

Вылить масло из сковороды, оставив 3 ст. ложки. Положить туда все ингредиенты для соуса и кипятить, помешивая, пока жидкость не выпарится наполовину.

Уменьшить огонь до слабого кипения, положить обратно рыбу и тушить в течение 5 мин, время от времени переворачивая.

Переложить рыбу на подогретое блюдо, полить соусом, посыпать зеленым луком и сбрызнуть кунжутным маслом.

Рыбное филе с китайскими специями

ПРОДУКТЫ

- *65 г муки*
- *1 ч. ложка китайского порошка «Пять специй»*
- *800 г филе рыбы без кожи*
- *1 яйцо, слегка взбитое*
- *40–50 г свежих хлебных крошек*
- *арахисовое масло для жарки*
- *2 ст. ложки сливочного масла*
- *стрелки лука (нарезанные диагонально тонкими ломтиками)*
- *350 г помидоров (нарезанных кубиками)*
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *соль и молотый черный перец*
- *соломка из красного перца*
- *шнитт-лук для украшения блюда*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Просеять муку с китайской приправой, солью и перцем на блюдо. Обмакнуть рыбное филе сначала в муку со специями, затем во взбитое яйцо и, наконец, в хлебные крошки.

Влить 1 см масла в большую сковороду. Сильно нагреть, чтобы оно начало шипеть.

Выкладывать в сковороду запанированное филе, по несколько штук за раз, и жарить 2–3 мин с каждой стороны, в зависимости от толщины, чтобы рыба только пропеклась и стала золотисто-коричневой.

Обсушить филе на кухонных бумажных полотенцах, затем переложить на тарелки и держать в тепле. Вылить из сковороды все масло и насухо вытереть ее бумажными полотенцами.

Жарить в сливочном масле зеленый лук и помидоры в течение 1 мин, затем влить соевый соус.

Выложить томатную смесь поверх рыбы, украсить красным перцем и шнитт-луком и подать на стол.

Карп по-китайски

ПРОДУКТЫ

- *1 крупный карп*
- *200 г белого хлеба*
- *3 яйца*
- *100 г муки*
- *5 г глутамата натрия*
- *10 мл водки*
- *10 г лука*
- *10 г свежего имбиря*
- *перец*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить рыбное филе, нарезать его на куски (4х6 см), замариновать в смеси вина, глутамата натрия, соли, перца, мелко нарубленных лука и имбиря.

Хлеб нарезать на кусочки величиной с горошину.

Яйца взбить. Куски рыбы обвалять в муке, смочить в яйце и обвалять в нарезанном хлебе, подготовленные куски рыбы обжарить во фритюре (масло не доводить до кипения), откинуть.

Из оставшихся рыбных костей можно сварить суп.

Судак по-китайски

ПРОДУКТЫ

- *180 г судака*
- *20 г свиного сала*
- *5 мл соевого соуса*
- *1 яйцо*
- *1 г имбиря*
- *1 г глутамата натрия*
- *10 г сухарей*
- *5 мл кунжутного масла*
- *душистый перец*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе судака нарезать на порционные куски, удалить кожу. Яйцо взбить. Куски рыбы промариновать в течение 10–15 мин в соевом соусе, смешанном с кунжутным маслом, глутаматом натрия, имбирем, молотым душистым перцем и солью.

После этого куски рыбы запанировать в муке, смазать взбитым яйцом и обвалять в сухарях, затем обжарить во фритюре. Рыбу откинуть на салфетку, промокнуть масло, нарезать на

кусочки и положить на тарелку.

Перец (хуацзё), смешанный с солью, подать отдельно.

Рыба в кунжутном семени

ПРОДУКТЫ

- *1,5 кг рыбы*
- *2 яйца*
- *100 г кунжутного семени*
- *25 мл водки*
- *5 г глутамата натрия*
- *5 г сушеного имбиря.*
- *20 г крахмала*
- *5 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Подготовить рыбное филе, нарезать его на куски 6 см. Сложить куски рыбы в глубокую посуду, влить водку, добавить соль, имбирь, перемешать и оставить на 5 мин. Кунжутное семя вымыть, обсушить, слегка обжарить.

Куски рыбы смочить в смеси яиц и крахмала, обвалять в кунжутном семени и обжарить во фритюре (температура не должна быть слишком высокой).

Рыба фри в сухарях

ПРОДУКТЫ

- *500 г рыбы*
- *50 г свиного сала*
- *1 яйцо*
- *10 г свежего имбиря.*
- *¼ ч. ложки глутамата натрия.*
- *1 ч. ложка кунжутного масла*
- *сухари для. панировки*
- *несколько горошин душистого перца*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Куски рыбного филе (примерно 3х6 см) замариновать в смеси соевого соуса, кунжутного масла, глутамата натрия, измельченного имбиря, соли и молотого душистого перца (30 мин).

Затем вынуть их из маринада, дать обсохнуть.

Обвалять в муке, смочить во взбитом яйце, после этого

обвалять в сухарях и жарить во фритюре.

Пряная рыба

ПРОДУКТЫ
- *500 г рыбы*
- *50 г сахара*
- *70 мл соевого соуса*
- *1 г сухого имбиря.*
- *1,5 г глутамата натрия.*
- *по 1 г бадьяна, корицы, душистого перца, гвоздики*
- *15 мл сухого вина*
- *10 г лука*
- *5 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбу нарезать на кругляши, замариновать в соевом соусе.

На сковороду налить 15 г масла, нагреть, положить нарезанный полукольцами лук, слегка обжарить.

Добавить 100 мл воды, соевый соус, сахар, соль, глутамат натрия, специи и водку, нагреть эту смесь при постоянном помешивании и перелить полученный соус в глубокую посуду. Рыбу вынуть из соевого соуса, дать стечь маринаду и обжарить во фритюре.

Обжаренную рыбу положить на 10 мин в пряный соус.

Рыба под фруктовым соусом

ПРОДУКТЫ
- *2 кг рыбы*
- *100 г ананаса*
- *100 г яблок*
- *10 мл уксуса*
- *25 мл вина (или коньяка)*
- *30 мл фруктового сока*
- *15 г сахара*
- *5 г чеснока*
- *30 г томатной пасты*
- *50 г крахмала*
- *500 мл растительного масла (для фритюра)*
- *30 г зеленого салата*
- *5 г соли*

Взять любую рыбу: сазана, карпа, окуня, палтуса. Обработать,

выпотрошить. Резать на кусочки не нужно. Сделать поперек рыбы косые надрезы, глубиной до позвонка. Обмакнуть в крахмал, разведенный водой (1:1), затем обвалять в сухом крахмале и обжарить во фритюре при температуре 100 ˚С.

Ананас и яблоки нарезать кубиками, посыпать сахаром, добавить мелко нарубленный чеснок.

В разогретую сковороду с небольшим количеством масла положить смесь ананаса и яблок, хорошо нагреть, добавить томатную пасту и уксус, довести до кипения и снять с огня.

Рыбу еще раз пропустить через фритюр. Переложить в продолговатое блюдо, полить фруктовым соком, украсить зеленым салатом.

Жареная рыба с имбирем

ПРОДУКТЫ

- *2 ст. ложки кукурузной муки (крахмала)*
- *½ ч. ложки молотого имбиря*
- *1 ст. ложка молотой морской соли*
- *750 г нарезанного кубиками филе пикши*
- *3 ст. ложки арахисового масла*
- *2,5 см– свежего имбирного корня.*
- *4 тонко нарезанные стрелки зеленого лука*
- *1 ст. ложка красного винного уксуса*
- *2 ст. ложки рисового вина*
- *3 ст. ложки темного соевого соуса*
- *1 ч. ложка сахара*
- *3 ст. ложки апельсинового сока*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешать кукурузную муку, молотый имбирь и соль. Постепенно добавить рыбу, чтобы она равномерно покрылась мукой.

Нагреть масло в воке. Положить рыбу и жарить 4 мин, время от времени осторожно переворачивая, пока она не подрумянится. Смешать остальные ингредиенты и вылить их в сковороду. Убавить огонь, накрыть крышкой и жарить 4 мин.

Рыба по-шанхайски

ПРОДУКТЫ

- *500 г рыбы*
- *500 г зеленого горошка*
- *500 г свиного жира*

• 100 г томат-пюре
• 15 мл водки
• 2 яйца (белки)
• 1 мл кунжутного масла
• 15 г сахара
• 10 г лука
• 30 г крахмала
• 50 мл бульона
• глутамат натрия.
• 5 г соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбное филе нарезать ломтиками (3х6 см), положить в глубокую посуду, добавить взбитые белки, соль и крахмал, перемешать, чтобы кусочки рыбы были смазаны белково-крахмальной массой. Зеленый горошек опустить в кипящую воду, отварить до полуготовности, откинуть.

Нагреть сковороду, смазать ее жиром, после этого выложить на сковороду свиной жир (около 500 г), разогреть (но не перегревать) и опустить в него по одному кусочку рыбы. Обжарить до готовности, откинуть.

На сковороду, где жарилась рыба, оставив на ней немного жира, положить нарезанный лук, томат-пюре, прогреть на слабом огне, добавить водку, бульон, соль, сахар, глутамат натрия, положить зеленый горошек и, проварив до загустения на сильном огне, сбрызнуть топленым жиром, аккуратно перемешать, чтобы каждый кусочек был равномерно смазан соусом.

Снять с огня, полить кунжутным маслом, выложить на блюдо.

Сазан, тушенный с коричневым соусом

ПРОДУКТЫ

• 750 г сазана
100 мл растительного масла
• 15 мл соевого соуса
• 15 г сахара
• 20 мл вина
• 20 г чеснока
• 20 г репчатого лука
• 1 г имбиря
• грибы сянгу (или любые другие)
• 25 г ростков бамбука
• 30 г крахмала
• 1,5 г соли

Сазана обработать, сделать неглубокие поперечные надрезы. Сковороду с маслом нагреть, опустить сазана целиком, обжарить с двух сторон, выложить. В эту же сковороду положить грибы, ростки бамбука, лук, чеснок, сахар, имбирь, влить вино и бульон. Когда закипит, снять пену, положить сазана и томить до готовности (бульона должно остаться примерно половина). Сазана выложить на блюдо. В сковороду с бульоном влить крахмал, разведенный водой, проварить до загустения.

Сазана полить приготовленным соусом.

Камбала тушеная

ПРОДУКТЫ

- *500 г камбалы*
- *2 яйца*
- *25 г крахмала*

100 мл растительного масла

- *10 мл соевого соуса*
- *10 мл уксуса*
- *20 мл вина (или коньяка)*
- *10 г сахара*
- *1 г глутамата натрия*
- *15 г репчатого лука*
- *1 г имбиря.*
- *10 г чеснока*
- *2 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбу обработать, промыть, сделать с двух сторон неглубокие надрезы (крест-накрест), посолить, полить вином. Мелко нарезать репчатый лук и чеснок. Яйца взбить и смешать с крахмалом.

На разогретую сковороду с маслом положить рыбу, предварительно смочив ее в яйце с крахмалом, обжарить с двух сторон до образования темно-желтой корочки, вынуть.

В этой же сковороде обжарить репчатый лук, чеснок, добавить соль, имбирь, вино, соевый соус, уксус, сахар, глутамат натрия, 400 мл воды, довести до кипения, опустить обжаренную рыбу и тушить 20 мин.

Карп под густой подливой

ПРОДУКТЫ

- *500 г карпа (1 свежий карп)*

• 2 ст. ложки топленого свиного нутряного сала
• 1 г молотого имбиря.
• 1 ст. ложка сахарного песка
• 1 ст. ложка крепленого десертного вина
• 1 ст. ложка муки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очистить рыбу от чешуи, удалить плавники, жабры, внутренности. Тщательно промыть рыбу, сделать ножом надрезы поперек (шириной около 1 см) до костей. Отварить рыбу в кипящей воде и вынуть. Надрезы должны раскрыться. Это необходимо для того, чтобы избавиться от неприятного запаха карпа.

Растопить на сковороде свиное сало и влить разведенную небольшим количеством кипятка муку (пассерованную муку заливают кипятком, доводят до кипения и варят 10 мин, затем процеживают), десертное вино, добавить сахар.

Когда смесь загустеет, влить 500 мл кипятка и довести до кипения. Опустить рыбу и тушить на слабом огне, пока подлива не загустеет. Поставить на сильный огонь и снова довести до бурного кипения.

Выложить рыбу в миску и тушить подливу до сильного загустения на слабом огне. Затем сбрызнуть рыбу душистым растительным маслом и залить подливой. Посыпать сверху имбирем и подать к столу.

Тушеный окунь с перцем

ПРОДУКТЫ

• 700 г окуня
• 2–3 стручка жгучего красного перца
• 40 г свиного сала
• 2 луковицы
• 1 головка чеснока
• 1 ст. ложка крепленого десертного вина
• 10 г аниса
• 2 ч. ложки уксуса
• 3 ст. ложки соевого соуса
• 1 ст. ложка сахарного песка
• глутамат натрия по вкусу
• масло
• жир
• соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очистить окуня от чешуи, вынуть жабры, срезать плавники, удалить внутренности. Рыбу промыть, дать стечь и сделать ножом по 3–4 надреза с обеих сторон.

Нарезать соломкой лук, разделить на дольки чеснок, сало нарезать кубиками, у перца удалить плодоножки с семенами и нарезать его ломтиками. Обжарить перец в растительном масле, вынуть. Нагреть масло до 170 °С и обжарить в нем рыбу до золотисто-желтого цвета, после чего выложить и дать маслу стечь.

Обжарить на сковороде кубики сала до прозрачности. Затем вынуть их. На другой сковороде обжарить в свином жире анис, лук, чеснок, полить вином, уксусом, соевым соусом, добавить немного кипятка и положить обжаренную рыбу, кубики сала, сахар, глутамат натрия и соль. Тушить на слабом огне, пока не выкипит вся жидкость, после чего сбрызнуть душистым маслом и выложить поджаренный перец. Блюдо готово.

Тушеные караси

ПРОДУКТЫ

- *1 кг карасей*
- *5 ст. ложек соевого соуса*
- *1 ст. ложка уксуса*
- *2 ст. ложки водки, настоянной на цедре*
- *2 ч. ложки сахарного песка*
- ½ *ч. ложки молотого имбиря.*
- ½ *ч. ложки молотого душистого перца*
- *10 г корицы*
- *1 луковица*
- *200 г капустных листьев*
- *3 ст. ложки душистого растительного масла*
- ½ *ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Положить на дно кастрюли слой капустных листьев, а на него – очищенных и вымытых карасей. Сверху – слой лука и имбиря. Следующий слой может быть опять из рыбы. Все содержимое кастрюли залить сверху смесью остальных продуктов.

Закрыть кастрюлю крышкой, поставить на огонь и довести содержимое до кипения, после чего убавить огонь до слабого и тушить 3–4 ч до готовности, когда сок впитается и рыба станет сухой.

Фаршированные караси

ПРОДУКТЫ

- *500 г рыбы (2 карася.)*
- *150 г свинины*
- *70 г креветок*
- *30 г нежирной ветчины*
- *2 стакана растительного масла*
- *3 яйца*
- *40 г сушеных грибов*
- *40 г свежего хлеба*
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *молотый имбирь*
- *2–3 зубчика чеснока*
- *1 небольшая луковица*
- *1 ч. ложка сахарного песка*
- *глутамат натрия.*
- *½ стакана куриного бульона*
- *2 ст. ложки крахмала*
- *2 ч. ложки коньяка*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очистить рыбу от чешуи, удалить жабры и сделать глубокий надрез рядом с позвоночной костью для того, чтобы туда можно было положить начинку (надрез должен быть сделан только с одной стороны рыбы, чтобы начинка не выпадала). Удалить внутренности, обрезать плавники.

Приготовить начинку: измельчить половину ветчины, грибов (предварительно замоченных) и лука, смешать с имбирем, фаршем из рубленой свинины и креветок, 2 взбитыми яичными белками, 1 ч. ложкой коньяка, глутаматом натрия. Начинить этой смесью рыбу. Надрез залакировать густой смесью оставшегося взбитого белка с крахмалом.

В глубокой сковороде разогреть до 80 ˚С растительное масло и обжарить в нем рыбу до золотистого цвета, после чего выложить на тарелку.

В пустую сковороду влить 50 мл растительного масла, опустить в него лук, чеснок, положить рыбу. Добавить куриный бульон, грибы, соевый соус, коньяк, сахарный песок, глутамат натрия и тушить на слабом огне 20 мин. Как только бульон загустеет, выложить рыбу на тарелку. В бульон опустить кубики ветчины с грибами и ломтиками огурцов, добавить крахмал и залить этой смесью рыбу. Блюдо готово.

Голубцы с рыбой по-китайски

ПРОДУКТЫ

- *100 г белокочанной капусты*
- *100 г рыбного филе*
- *50 г свинины*
- *5 мл соевого соуса*
- *10 мл водки*
- *5 мл кунжутного масла*
- *5 г глутамата натрия*
- *10 г свежего имбиря*
- *10 г репчатого лука*
- *1 яйцо*
- *10 г крахмала*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить фарш: рыбное филе и свинину пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить соевый соус, водку, кунжутное масло, глутамат натрия, мелко нарубленные лук и имбирь, соль. Тщательно перемешать. Капусту очистить от верхних поврежденных листьев, вырезать целиком кочерыжку, не нарушая целостности листьев (т. е. не разрезая кочан на части).

Подготовленный таким образом кочан промыть, опустить в кипящую воду на 1–2 мин, откинуть, охладить.

После этого разобрать кочан на отдельные листья, с листьев срезать черешки.

На капустный лист положить тонкий слой фарша и покрыть его другим листом, нарезать эти фаршированные листья капусты на квадраты (4х4 см), обвалять их в муке, смочить во взбитом яйце и обжарить на сильно разогретой сковороде в небольшом количестве масла.

Получившиеся голубцы выложить на сковороду, влить бульон, чтобы они были слегка прикрыты, и тушить под крышкой до полного выпаривания жидкости.

Перед подачей к столу голубцы посыпать зеленым луком, нарезанным на кусочки длиной 2–3 см.

Рыба, тушенная с грибами и корейкой

ПРОДУКТЫ

- *500 г рыбы*
- *100 г свежих грибов (белых, опят, шампиньонов)*
- *100 г корейки*
- *3 ст. ложки соевого соуса*

• *1 ч. ложка водки*
• *50 г моркови*
• *50 г свиного нутряного сала*
• *10 г свежего имбиря.*
• *½ ч. ложки глутамата натрия.*
• *1 ч. ложка сахара*
• *зеленый лук*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, промыть и нарезать на кругляши. На коже каждого куска сделать неглубокие поперечные надрезы. Обжарить куски рыбы во фритюре в течение 1–2 мин и выложить на тарелку.

Грибы и морковь сварить до полуготовности, откинуть. Свиную корейку нарезать кубиками и обжарить. Лук нарезать кусочками по 2—

3 см.

В глубокую сковороду выложить обжаренную рыбу, влить мясной бульон, положить нарезанные грибы, морковь и свинину, добавить приправы и специи. Накрыть крышкой и поставить на слабый огонь. Тушить до полного выпаривания жидкости. Рыбу вместе с овощами и грибами выложить на тарелку и посыпать зеленым луком.

«Львиные головы» из мяса крабов

ПРОДУКТЫ

• *500 г мяса крабов*
• *300 г жирной свинины*
• *300 г постной свинины*
• *750 г зеленого салата*
• *15 мл вина*
• *10 глутамата натрия*
• *50 г крахмала*
• *25 г лука*
• *25 г имбиря*
• *25 г куриного жира*
• *25 г топленого свиного жира*
• *1 л куриного бульона*
• *красный молотый перец*
• *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешать в миске подготовленное мясо крабов, оба вида

свинины (жирную свинину нарезать мелкими кубиками, постную – кусочками), добавить вино, глутамат натрия, соль, половину измельченного лука, имбирь, влить разведенный в небольшом количестве воды крахмал. Перемешать до получения однородной массы, слепить из нее пять больших шаров.

Выложить эти шары в смазанную маслом тарелку и варить на пару 10 мин. Затем поместить массу в кастрюлю, влить куриный бульон, добавить оставшуюся половину лука, имбирь, накрыть все это подготовленными листьями салата и поставить на сильный огонь.

Когда содержимое кастрюли закипит, убавить огонь до среднего и варить 30 мин. Снять листья салата, шары выложить на тарелку, украсить зеленым салатом, залить куриным жиром и подать к столу.

Жареное мясо креветок

ПРОДУКТЫ

- *400 г креветок*
- *2 ст. ложки свиного нутряного топленого жира*
- *2 яйца*
- *1 ст. ложка коньяка*
- *глутамат натрия по вкусу*
- *1 ст. ложка крахмала*
- *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для блюда годятся сушеные, мороженые и свежие креветки.

Свежие креветки очистить: промыть, обрезать выступающие части (усы, хвосты), снять хитиновый покров и обсушить на полотенце. Чтобы облегчить отделение хитинового покрова от мяса, опустить креветки в сетке в перекаленный фритюр на 2 мин. Сушеные и мороженые креветки предварительно размочить в теплой кипяченой воде.

Подготовленные креветки вымыть, отжать влагу, оставить для просаливания на 15 мин, после чего опустить в смесь яичных белков с крахмалом, перемешать. Нагреть на сковороде свиной жир до 130 °С, выложить креветки и жарить до готовности, энергично перемешивая. Выложить и дать жиру стечь.

Оставить на сковороде немного жира, сильно нагреть, снова опустить креветки, сбрызнуть коньяком, добавить кипяток, глутамат натрия и жарить 2 мин, помешивая.

В это блюдо можно добавить по вкусу ветчину, колбасу, грибы и т. п.

Красные и белые креветки с зелеными овощами

ПРОДУКТЫ

• 450 г сырых креветок

• ½ яичного белка

• 1 ст. ложка пасты из кукурузной муки (кукурузного крахмала)

• 175 г сахарного стручкового горошка манжту

• 600 мл растительного масла

• 1 ч. ложка коричневого сахара

• 1 ст. ложка мелко порубленного зеленого лука

• 1 ч. ложка измельченного свежего имбиря.

• 1 ст. ложка соевого соуса

• 1 ст. ложка сухого хереса

• 1 ч. ложка соевого соуса с чили

• 1 ст. ложка томатной пасты

• соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очистить креветки (не забыв удалить черную венку). Смешать их со щепоткой соли, яичным белком и пастой из кукурузной муки (кукурузного крахмала). Обрезать у стручкового горошка кончики стручков.

Разогреть в воке примерно 2–3 ст. ложки масла и жарить горошек на сильном огне, постоянно помешивая, примерно 1 мин.

Затем добавить соль и сахар и продолжать жарить, помешивая, еще 1 мин. Выложить горошек из сковороды в центр столового блюда.

Разогреть оставшееся масло, слегка обжарить в нем креветки (в течение 1 мин), достать и выложить на бумажные полотенца, чтобы стекло лишнее масло.

Вылить лишнее масло, оставив примерно 1 ст. ложку, и положить туда зеленый лук и имбирь – для ароматизации. Заложить креветки и жарить на сильном огне, постоянно помешивая, примерно 1 мин. После этого влить соевый соус и херес.

Тщательно все перемешать и выложить примерно половину креветок на один конец блюда. К оставшимся в воке креветкам выложить соевый соус с чили и томатную пасту, тщательно перемешать и выложить красные креветки на другой конец блюда.

Подать на стол.

Креветочные тосты в кунжуте

ПРОДУКТЫ

- *225 г сырых креветок*
- *25 г топленого свиного сала*
- *1 взбитый яичный белок*
- *1 ч. ложка мелко порубленного зеленого лука*
- *½ ч. ложки мелко порубленного корня имбиря*
- *1 ст. ложка китайского рисового вина (или сухого хереса)*
- *1 ст. ложка кукурузной муки*
- *150 г семян белого кунжута*
- *6 ломтиков белого хлеба*
- *растительное масло для жарки во фритюре*
- *соль*
- *молотый черный перец*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Порубить креветки вместе с салом, чтобы получить однородную пасту. Смешать со всеми остальными ингредиентами, кроме кунжута и хлеба. Выложить кунжут ровным слоем на большое блюдо или поднос. Выложить креветочную пасту толстым слоем на одну сторону каждого ломтика хлеба, затем вдавить (смазанной стороной вниз) в семена кунжута.

Разогреть в воке масло, жарить по 2–3 кусочка кунжутного хлеба (смазанной стороной вниз) в течение 2–3 мин.

Достать из масла и обсушить на бумаге. Разрезать каждый ломтик на 6 или 8 прямоугольничков (без корочки).

Для этого блюда используйте сырые креветки, поскольку отварные во время жарки отстают от хлеба.

Свежие креветки в свином жире

ПРОДУКТЫ

- *500 г свежих креветок*
- *500 г топленого свиного жира*
- *2 ч. ложки сахарного песка*
- *2 ст. ложки соевого соуса*

1 ч. ложка десертного вина 1 ст. ложка уксуса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Обрезать у креветок усы, тщательно промыть и дать стечь воде. На глубокой сковороде довести до кипения свиной жир, положить в него креветки и жарить 5 мин на сильном огне (мясо

креветок должно отойти от хитинового покрова), после чего переложить их на другую сковороду, добавить вино, соевый соус, сахар и прожарить в течение 1 мин на сильном огне.

Влить уксус и подать к столу.

Креветки в кляре

ПРОДУКТЫ

- *300 г мяса креветок*
- *2 яйца*
- *1 ст. ложка десертного вина*
- *1 ст. ложка муки*

1 ст. ложка крахмала

- *1 г черного молотого перца*
- *30 г лука-порея*
- *глутамат натрия*
- *200 мл растительного масла*
- *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Подготовленное мясо креветок раскрошить и выложить в миску. Посолить, добавить вино, молотый перец, мелко нарезанный лук-порей и хорошо перемешать. Смешать взбитые яйца, крахмал, муку с небольшим количеством воды, после чего влить эту смесь в миску с креветками.

На разогретую сковороду налить растительное масло, нагреть до 130 °С и выложить содержимое миски. Блюдо будет готово, когда получившийся «блин» прожарится, а снаружи приобретет желтый цвет.

Жареные креветки в маринаде

ПРОДУКТЫ

- *500 г креветок*
- *100 мл уксуса*
- *15 г глутамата натрия*
- *10 г репчатого лука*
- *5 г сухого имбиря*
- *10 мл кунжутного масла*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Креветки тщательно промыть, обрезать усы, хвосты, обсушить. Обжарить креветки во фритюре (можно использовать растительное масло, свиной или куриный жир) до красноватого

цвета (панцирь станет ломким и хрустящим), откинуть.

На сковороду, где жарились креветки, оставив на ней небольшое количество масла, положить мелко нарезанные лук, имбирь, сахар, соль, глутамат натрия, влить уксус, прогреть эту смесь при постоянном помешивании и вылить в глубокую посуду. Обжаренные креветки опустить на 10–15 мин в этот соус, после чего вынуть и уложить горкой на сервировочное блюдо.

Тушеные гарнаты (крупные креветки) по-китайски

ПРОДУКТЫ

- *4 мороженых гарната*
- *2 зубчика чеснока*
- *свежий имбирь*
- *1 свежая, луковица с зеленью*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 ч. ложка сахара*
- *1 ст. ложка рисовой водки*
- *½ ч. ложки уксуса*
- *1 ч. ложка кукурузной муки*
- *2 ст. ложки томатной пасты*
- *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Гарнаты осушить. Чеснок и имбирь очистить. Имбирь нарезать тонкими ломтиками, лук покрошить. Извлечь мясо гарнатов из панциря и разрезать вдоль. На сковороде разогреть масло, поджарить цельные зубчики чеснока и нарезанный имбирь. Добавить очищенные гарнаты и, непрерывно помешивая, подрумянить их. Взять ½ чашки воды, добавить в нее сахар, рисовую водку, уксус, кукурузную муку и томатную пасту, все смешать, вылить на сковороду с гарнатами и несколько минут потушить при постоянном помешивании. Затем добавить лук и держать сковороду на огне, пока жидкость частично не выпарится.

Готовые гарнаты выложить на тарелку, полить соусом, оставшимся от тушения, и подать к столу.

Тефтели «дракон и феникс» («аунфэн»)

ПРОДУКТЫ

- *150 г очищенных креветок*
- *100 г куриной грудинки*
- *75 г панировочных сухарей*

• *10 мл рисового вина или водки*
• *5 г глутамата натрия*
• *10 г репчатого лука*
• *измельченный имбирь*
• *2 взбитых яйца*
• *соевое масло*
• *молотый перец*
• *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Креветки очистить от панциря, а куриную грудку от хрящей и измельчить их в фарш. Добавить соль, перец, глутамат натрия, вино, мелко нарезанный имбирь и измельченный лук, обжаренный в масле. Все это тщательно перемешать и с силой шлепать массу по дну посуды до тех пор, пока фарш не станет липким и тягучим.

Набрав фарш в кулак, выдавливать его в виде шариков диаметром 2,5 см, затем обвалять тефтели в панировочных сухарях.

Опустить панированные тефтели в не слишком нагретое масло и жарить во фритюре на слабом огне 5 мин. Когда тефтели набухнут, обжарить их на сильном огне. Пожелтевшие тефтели выложить на тарелку, украсить зеленью и свежими овощами.

Получаются золотистые шарики аккуратной формы с хрустящей корочкой и нежной сердцевиной – ароматные, ломкие и рассыпчатые.

Морской гребешок, тушенный с грибами

ПРОДУКТЫ

• *40 г сушеного морского гребешка*
• *100 г сушеных грибов*
• *5 мл соевого соуса*
• *10 г крахмала*
• *10 мл водки*
• *5 г глутамата натрия*
• *20 мл грибного отвара*
• *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сушеный морской гребешок очистить от оболочки, промыть в теплой воде и сварить до мягкости. Грибы выдержать в течение 20 мин в горячей воде, нарезать кубиками и сварить до полуготовиости в небольшом количестве воды (200 мл), откинуть.

Моллюски и грибы обжарить на сильно разогретой сковороде в небольшом количестве жира при постоянном помешивании. Затем влить грибной отвар, водку, соевый соус, добавить глутамат натрия и довести до кипения. Снять пену и влить тонкой струйкой раствор крахмала. Все перемешать, дать загустеть и снять с огня.

Морские гребешки в черном бобовом соусе

ПРОДУКТЫ

- *750 г морских гребешков*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *1 красный сладкий перец*
- *1 зеленый сладкий перец*
- *1 головка репчатого лука*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *1 ст. ложка рисового вина*
- *3 зубчика чеснока*
- *3 ст. ложки черных бобов*
- *тертый имбирь*
- *сахар*
- *крахмал*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Гребешки надрезать с одной стороны крест-накрест, промыть и поставить в холодное место. Когда они подсохнут, замариновать в соевом соусе с небольшим количеством черного перца.

Лук и сладкий перец нарезать соломкой, слегка обжарить и посолить. Разогреть в сковороде растительное масло и обжаривать в нем гребешки вместе с имбирем, затем сбрызнуть вином и выложить на блюдо.

Приготовить соус: смешать устричный (или соевый) соус, сахар и крахмал. В сковороду положить бобы, смешанные с измельченным чесноком. Добавить овощи и гребешки, полить соусом и довести все до кипения.

Кальмар с «пятью специями»

ПРОДУКТЫ

- *450 г мелких очищенных кальмаров*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *2,5 см тертого свежего корня имбиря*
- *1 зубчик измельченного чеснока*

• 8 стрелок лука, нарезанных диагонально длиной 2,5 см.

• 1 красный перец без семян (нарезанный соломкой)

• 1 свежий зеленый перец чили без семян (нарезанный тонкими ломтиками)

• 6 нарезанных ломтиками грибов

• 1 ч. ложка китайской приправы «Пять специй»

• 2 ст. ложки черного фасолевого соуса

• 2 ст. ложки соевого соуса

• 1 ч. ложка сахара

• 1 ст. ложка китайского рисового вина (или сухого хереса)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промыть кальмары и снять с них верхнюю кожицу. Обсушить на бумажных полотенцах. Разрезать каждую тушку, чтобы раскрыть ее, и надсечь изнутри по диагонали острым ножом. Нарезать кальмаров полосками.

Разогреть масло в предварительно нагретом воке. Жарить кальмаров на сильном огне, постоянно помешивая (недолго). Достать полоски кальмаров из вока при помощи шумовки и отложить. Добавить к оставшемуся в воке маслу имбирь, чеснок, зеленый лук, красный перец, перец чили и грибы и жарить на сильном огне, постоянно помешивая, 2 мин.

Снова положить кальмаров в вок. Добавить приправу, черный фасолевый соус, соевый соус, сахар и рисовое вино (или сухой херес). Довести смесь до кипения и варить, помешивая, 1 мин.

Сразу подавать на стол.

Кальмары по-шанхайски

ПРОДУКТЫ

• 500 г филе кальмаров

• 50 г свиного жира

• ½ головки чеснока

• 2 ст. ложки соевого соуса

• 2 ч. ложки сахара

• ½ ч. ложки молотого перца

• ¼ ч. ложки глутамата натрия

• соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе кальмара тщательно промыть, с одной стороны тушки сделать неглубокие надрезы (крест-накрест), нарезать небольшими кусочками (1х2х6 см).

Опустить кусочки кальмара на 1 мин в кипящую воду,

откинуть, охладить.

Во фритюре из свиного жира слегка обжарить лук, на него выложить кусочки кальмара, залить соевым соусом с сахаром и жарить на сильном огне в течение 2 мин.

В конце добавить соль, перец, глутамат натрия, через минуту снять с огня, посыпать мелко нарубленным чесноком.

Кальмары по-пекински

ПРОДУКТЫ

- *250 г кальмаров*
- *500 мл растительного масла*
- *1 луковица*
- *10 г свежего имбиря*
- *1 головка чеснока*
- *1 ст. ложка крахмала*
- *1 ст. ложка рисовой водки (коньяка)*
- *2 г глутамата натрия*
- *15 мл соевого соуса*
- *50 мл бульона*
- *10 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Кальмаров вымочить в течение 1 ч в холодной воде, промыть и снять с них кожицу. Распластать на кухонной доске и разрезать каждого кальмара на две длинные полосы от головы до хвоста.

На обеих полосах через каждые 2 см сделать надрезы елочкой (глубиной на 3/ слоя мяса). Затем перпендикулярно к их концам сделать надрезы так, чтобы получились кусочки длиной 4 см, шириной 2 см. Окунуть эти кусочки в кипящую воду и вынуть, как только они завернутся. Нагреть на глубокой сковороде растительное масло 160 ˚С и обжарить в нем кусочки кальмаров.

На сковороде, где жарились кальмары, оставив на ней немного масла, обжарить мелко нарезанные лук и имбирь, добавить тонкие ломтики чеснока, соль, глутамат натрия, водку, раствор крахмала и влить бульон.

Довести до кипения, выложить в этот соус кальмаров. Сразу же вынуть, проследив, чтобы кусочки кальмаров равномерно покрылись подливой.

Это деликатесное блюдо, популярное в пекинских ресторанах, отличается нежным вкусом и привлекательным видом.

Кальмар и лапша с чили в горшочке

ПРОДУКТЫ

• 675 г свежих кальмаров
• 2 ст. ложки растительного масла
• 3 ломтика свежего корня, имбиря, (мелко нашинкованного)
• 2 зубчика чеснока, мелко порубленного
• 1 красная, луковица (нарезанная, тонкими кольцами)
• 1 морковь (нарезанная, тонкими кружочками)
• 1 черешок сельдерея, (нарезанный диагональными ломтиками)
• 50 г сахарного стручкового гороха
• 1 ч. ложка сахара
• 1 ст. ложка соевой пасты с чили
• ½ ч. ложки порошка чили
• 75 г целлофановой лапши, вымоченной в горячей воде до мягкости
• 120 мл куриного бульона (или воды)
• 1 ст. ложка соевого соуса
• 1 ст. ложка устричного соуса
• 1 ч. ложка кунжутного масла
• соль
• листья, кинзы для. украшения.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Подготовить кальмаров. Держа туловище в одной руке, осторожно оторвать голову и щупальца. Выбросить голову, обрезать и отложить щупальца. Удалить прозрачный стержень с внутренней полости тушки кальмара. Счистить коричневую кожицу с внешней стороны тушки.

Затем натереть кальмара небольшим количеством соли и тщательно промыть под струей холодной воды. Нарезать тушку кольцами (или разрезать вдоль), чтобы раскрыть, надсечь крест-накрест с внутренней стороны и нарезать на кусочки 5х4 см.

Нагреть масло в большом глиняном горшочке (или в огнеупорной кастрюле). Положить имбирь, чеснок и лук и жарить 1–2 мин. После этого заложить кальмаров, морковь, сельдерей и горошек.

Жарить, пока кальмар не скрутится. Посолить, посыпать сахаром, добавить соевую пасту с чили и порошок чили. Переложить смесь в миску и на время отставить ее.

Слить с замоченной лапши воду и положить ее в горшочек (или кастрюлю). Влить бульон (или воду), соевый и устричный соус. Накрыть кастрюлю и варить на среднем огне примерно 10 мин (или пока лапша не станет мягкой).

Снова положить кальмаров и овощи в горшочек. Накрыть и варить еще примерно 5–6 мин, пока вкус блюда не станет

однородным. Приправить по вкусу.

Непосредственно перед подачей на стол сбрызнуть кушанье кунжутным маслом и посыпать листьями кинзы.

Блюда из овощей и грибов

Редис с грибами

ПРОДУКТЫ

• 500 г редиса или репы (можно зеленой маргеланской редьки)

• 500 г грибов (можно использовать консервированные или сушеные грибы из расчета 100 г сушеных грибов на 500 г редиса)

• 2 ч. ложки сахарного песка

• 1 ст. ложка столового виноградного вина 1 ст. ложка крахмала

• глутамат натрия по вкусу

• 2 ст. ложки растительного масла ½ стакана воды

• имбирь

• соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Редис вымыть, нарезать ломтиками, а затем мелко настрогать. Эту стружку опустить в кипящую воду, проварить 5 мин и вынуть из кастрюли.

Мелко нарезать грибы, предварительно подготовив их. Для этого, если грибы сушеные, размочить в горячей воде в течение 20 мин; если грибы свежие, очистить и отварить в слегка подсоленной воде. Консервированные готовы к употреблению.

Разогреть в глубокой сковороде масло, обжарить нарезанный стружкой редис. Спустя 5 мин добавить грибы и жарить в течение 1–2 мин. Затем залить кипятком, соль, вино, сахар, имбирь и довести до кипения на сильном огне, после чего убавить огонь и тушить 1 мин.

Усилить огонь до среднего, добавить разведенный крахмал и глутамат натрия. Встряхнуть сковороду еще раз, сбрызнуть содержимое душистым маслом.

Жареная морковь с сельдереем

ПРОДУКТЫ

• 150 г моркови

• 50 г корня сельдерея.

• 10 г рисовой водки

• 1 ч. ложка соевого соуса

• 30 г свиного сала

• соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Морковь и корень сельдерея очистить, нарезать соломкой и пробланшировать.

Затем овощи откинуть на дуршлаг, положить в сильно нагретую сковороду с небольшим количеством жира. Многократно встряхивая сковороду, обжарить их.

После этого добавить соевый соус, водку, соль и растопленное свиное сало.

Жареные ростки фасоли

ПРОДУКТЫ

- *2–3 стрелки лука*
- *225 г свежих ростков фасоли*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *1 ч. ложка соли*
- ⅓ *ч. ложки сахара*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарезать зеленый лук на небольшие кусочки (примерно той же длины, что и ростки фасоли).

Разогреть масло в воке и жарить ростки вместе с луком на сильном огне, постоянно помешивая, примерно 1 мин. Посолить, добавить сахар и продолжать жарить еще 1 мин.

Сбрызнуть блюдо кунжутным маслом (по желанию) и подавать на стол.

Не пережарьте ростки, иначе они потеряют свою текстуру.

Жареный шпинат с чесноком и кунжутом

ПРОДУКТЫ

- *225 г свежего шпината*
- *1* ½ *ст. ложки семян кунжута*
- *2 ст. ложки арахисового масла*
- ½ *ч. ложки морской соли*
- *1 зубчик чеснока (нарезанный ломтиками)*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Встряхнуть шпинат, чтобы удалить лишнюю воду, затем отрезать черешки и удалить желтые и поврежденные листья.

Сложить стопкой несколько шпинатных листьев, туго скатать и нарезать поперек широкими полосками. Повторить операцию с остальными листьями.

Нагреть вок на среднем огне, положить семена кунжута и жарить без масла, постоянно помешивая, 1–2 мин (до золотисто-коричневого цвета).

Затем переложить в маленькую миску и отставить.

Влить в вок масло и покрутить его. Когда масло разогреется, положить шпинат, соль и чеснок. Жарить овощи на сильном огне, постоянно помешивая, 2 мин: только чтобы шпинат увял и листья покрылись маслом. Посыпать прокаленным кунжутом и тщательно перемешать.

Сразу подавать.

Корнеплоды с острой солью

продукты

- *1 морковь*
- *2 пастернака*
- *2 свеклы*
- *1 сладкая картофелина (батат)*
- *½ ч. ложки молотого перца чили*
- *1 ч. ложка морской соли*
- *арахисовое масло для жарки во фритюре*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очистить морковь, пастернак, свеклу и сладкий картофель. Нарезать морковь и пастернак длинными тонкими лентами. Свеклу и сладкий картофель нарезать тонкими кружочками. Насухо обсушить бумажными полотенцами. Наполнить вок до половины маслом и нагреть до 180 ˚С. Выложить в вок овощи (партиями) и жарить 2–3 мин (до золотистого цвета и хруста).

Выложить «чипсы» на бумажные полотенца, чтобы стекло масло. Положить молотый чили и морскую соль в ступку и растереть их пестиком, чтобы получился порошок грубого помола.

Сложить овощные «чипсы» горкой на столовом блюде и посыпать острой солью.

Чтобы сэкономить время, можно нарезать овощи, используя терку-мандолину, блендер или кухонный процессор с диском для тонкой нарезки.

Шпинат жареный

ПРОДУКТЫ

- *500 г свежего шпината*
- *1 головка репчатого лука*

• *25 мл растительного масла*
• *перец*
• *25 мл соевого соуса (по желанию)*
• *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шпинат очистить и хорошо промыть, откинуть, листья оставить целыми, не резать. Лук мелко нарезать. Масло разогреть на большой сковороде.

Несколько секунд обжаривать лук, добавить шпинат, посолить, поперчить и продолжать жарить 2–3 мин, постоянно помешивая.

Как только шпинат станет мягким, полить его соевым соусом и потушить еще 1 мин.

Хрустящая «морская капуста»

ПРОДУКТЫ

• *450 г листовой зелени (побегов свеклы, мангольда, одуванчика, горчицы)*
• *растительное масло для жарки во фритюре*
½ ч. ложки соли
• *1 ч. ложка сахарной пудры*
• *1 ст. ложка жареного рыбного фарша для украшения блюда (по желанию)*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Вырезать жесткие черешки, проходящие по центру каждого листа зелени. Сложить листья стопкой и туго скрутить наподобие рулета. Тонко нарезать листья и разложить для просушки.

Разогреть растительное масло в воке. Жарить нашинкованную зелень во фритюре партиями, помешивая.

Достать зелень шумовкой, как только она станет хрустящей, но не давать ей зажариться до коричневого цвета. Обсушить на бумаге.

Посыпать «морскую капусту» по всей поверхности солью и сахаром, тщательно перемешать, украсить жареным рыбным фаршем (по желанию) и подавать.

Тушеные бамбуковые ростки

ПРОДУКТЫ

• *3 ст. ложки кукурузной муки*
• *400 г консервированных бамбуковых ростков*

• 2 ст. ложки растительного масла
• 4 ломтика очищенного свежего имбирного корня.
• 200 г отвара из овощей
• 1 ст. ложка темного соевого соуса
• 1 ч. ложка рисового вина (или сухого хереса)
• 1 ч. ложка коричневого сахара
• по ½ тонко нарезанного красного и зеленого сладкого перца
• ½ ч. ложки кунжутного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Насыпать муку на тарелку. Обвалять в ней кусочки бамбука, лишнюю муку стряхнуть. Нагреть растительное масло в сковороде, положить имбирь и жарить в течение 1 мин.

Вынуть имбирь и добавить бамбуковые ростки, которые жарить тоже 1 мин. Затем влить отвар, соевый соус, рисовое вино и положить сахар.

Кипятить на медленном огне 5 мин, пока бамбук не станет мягким.

Добавить сладкий перец, готовить еще 3 мин и сбрызнуть кунжутным маслом.

Овощная смесь по-китайски

ПРОДУКТЫ

• 15 г сушеных грибов
• ¼ кочана савойской капусты
• 2 моркови 1 кабачок
• 2 стебля лука-порея
• ½ головки репчатого лука
• 400 г маринованных каштанов
• 400 г побегов бамбука (консервированных)
• 1 ч. ложка глутамата натрия
• 3 ст. ложки измельченного арахиса с пряностями
• 250 мл воды
• побеги соевых бобов
• соль
• перец
• соевый соус

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Грибы замочить в холодной воде. Капусту нарезать полосками, морковь – полосками, молодой кабачок – тонкими ломтиками. Лук-порей сначала разрезать вдоль пополам, а затем на кусочки по 2 см.

Побеги бамбука и каштаны откинуть на дуршлаг, дать жидкости стечь, нарезать тонкими ломтиками (лучше фигурным ножом). Репчатый лук мелко нарезать и обжарить.

Капусту, морковь и лук тушить около 15 мин, влив воду. Добавить глутамат натрия, соль и перец. Через 5 мин положить кабачок и грибы, затем побеги соевых бобов, каштаны и побеги бамбука.

Добавить обжаренный репчатый лук, смесь измельченного арахиса с пряностями и соевый соус.

Жареные овощи ассорти

ПРОДУКТЫ

- *225 г китайской капусты*
- *115 г молодой кукурузы*
- *115 г брокколи*
- *1 средняя морковь (или 2 маленькие)*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *1 ч. ложка соли*
- *1 ч. ложка светлого коричневого сахара*
- *1 ст. ложка светлого соевого соуса*
- *несколько капель кунжутного масла*
- *овощной бульон (или вода)*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарезать овощи на кусочки примерно одинакового размера. Разогреть масло в предварительно нагретом воке и жарить овощи на сильном огне, постоянно помешивая, примерно 2 мин.

Положить соль и сахар (при необходимости – немного бульона или воды) и продолжать жарить еще 1 мин.

Добавить соевый соус и кунжутное масло. Тщательно все перемешать и подавать.

Помидоры со сладким перцем

ПРОДУКТЫ

- *4 помидора*
- *2 сладких перца*
- *2 среднего размера головки репчатого лука*
- *20 г сахара*
- *20 г крахмала*
- *25 мл соевого соуса*
- *100 мл воды*
- *50 мл растительного масла*

• *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Луковицы очистить, разрезать на четыре части и разобрать на дольки. Из перцев вынуть семечки и нарезать соломкой, помидоры разрезать на восемь частей. В отдельной миске смешать сахар, крахмал, соевый соус и воду.

Масло разогреть на сковороде, обжарить лук (2 мин), затем добавить помидоры, зеленый перец, специи, посолить. Хорошо перемешать и тушить на слабом огне в течение 15 мин.

Овощи должны быть мягкими, но не разваренными.

Жареные помидоры

ПРОДУКТЫ

• *7–8 помидоров*
• *1 ст. ложка соевого соуса*
• *1 ч. ложка сахарного песка*
• *½ головки чеснока*
• *2 ст. ложки растительного масла*
• *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Помидоры вымыть, ошпарить кипятком, удалить кожицу и семена, разломить руками на кусочки.

Перекалить растительное масло, опустить в него мелко нарезанные лук и чеснок, затем кусочки помидоров и жарить на сильном огне 2–3 мин, переворачивая.

Посолить и добавить сахар. Через 1–2 мин блюдо готово.

Помидоры с панированным сладким перцем

ПРОДУКТЫ

• *6 помидоров*
• *8 стручков сладкого перца*
• *2 ст. ложки пшеничной муки*
• *5 ст. ложек растительного масла*
• *зелень петрушки*
• *укроп*
• *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Помидоры промыть и нарезать дольками. Вымыть сладкий перец, испечь в духовке, очистить от кожицы и семян, посолить и

залакировать в муке. Перекалить в глубокой сковороде растительное масло, обжарить в нем перец до готовности. В другой сковороде обжарить в перекаленном масле помидоры так, чтобы испарилась влага, смешать с подготовленным перцем и жарить 1 мин.

Перед подачей к столу посыпать зеленью.

Кабачки с луком

ПРОДУКТЫ

- *500 г кабачков*
- *1 луковица*
- *1 ст. ложка муки*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 помидор*
- *зелень петрушки*
- *укропа*
- *черный молотый перец*

соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Кабачки очистить, нарезать кружочками толщиной не более 1 см, посолить, поперчить и залакировать в муке.

Обжарить с обеих сторон на растительном масле до светло-коричнево-го цвета. Отдельно обжарить мелко нарезанный лук до золотистого цвета.

Кабачки подать к столу в горячем виде, сверху посыпать жареным луком и зеленью, украсить дольками помидора.

Кабачки в кляре

ПРОДУКТЫ

- *250 г кабачков*
- *20 г муки*
- *1 яйцо*
- *5 г чеснока*
- *10 мл соевого соуса*
- *10 г топленого свиного сала*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить кляр из муки, яиц и воды. Нарезать соломкой кабачки и погрузить в кляр. Растопить на сковороде свиной жир и выложить в него одним ровным слоем кабачки, залить оставшимся кляром. Когда обе стороны этого «блина» поджарятся

до желтого цвета, блюдо готово.

Потолочь чеснок с соевым соусом и подать к столу вместе с кабачками.

Лепешки из кабачков

ПРОДУКТЫ

- *1 кабачок (1 кг)*
- *4 ст. ложки муки*
- *2 яйца*
- *1 ст. ложка сахарного песка*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Кабачок очистить, натереть на крупной терке, добавить муку, сахар, взбитые яйца, соль и тщательно перемешать. В глубокой сковороде раскалить растительное масло и жарить в нем лепешки из кабачков до светло-желтого цвета.

Жареные кружочки баклажанов

ПРОДУКТЫ

- *1 кг баклажанов*
- *2 яйца*
- *3 ст. ложки муки*
- *½ ч. ложки черного молотого перца*
- *½ стакана растительного масла*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Баклажаны вымыть, обтереть полотенцем и нарезать кружочками толщиной 3–4 мм. Посолить, поперчить и обвалять в муке. Яйца взбить и обмакнуть в них кружочки баклажанов с обеих сторон. Масло перекалить, обжарить в нем баклажаны до светло-желтого цвета.

Подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясным блюдам в горячем виде.

Тушеные баклажаны

ПРОДУКТЫ

- *1 кг баклажанов*
- *6 долек чеснока*

• 1 ст. ложка крахмала
2 ст. ложки соевого соуса
1 луковица
• молотый имбирь на кончике ножа
• 2 ст. ложки растительного масла
соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очистить баклажаны от кожицы, нарезать соломкой длиной не более 2,5 см. Опустить в холодную воду и держать в ней до тех пор, пека баклажаны не перестанут окрашивать воду.

Перекалить в глубокой сковороде растительное масло и опустить в него мелко нарезанный лук и имбирь, влить соевый соус.

Вынуть баклажаны из воды, отжать влагу и, как только подливка закипит, опустить их в сковороду и обжарить переворачивая. Закрыть сковороду крышкой и тушить баклажаны 3–5 мин, затем полить разведенным крахмалом и посолить. Через 3–4 мин блюдо готово. Прежде чем снять с огня, добавить мелко нарезанные дольки чеснока. Подавать как самостоятельное блюдо в горячем виде.

Баклажаны в соевом соусе с имбирем и крахмалом

ПРОДУКТЫ

1 кг баклажанов
• 4 ст. ложки соевого соуса 1 ст. ложка крахмала
• 1 луковица
• 1 головка чеснока
• 1 г молотого имбиря
• 2 ст. ложки растительного масла
• соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очистить баклажаны от кожицы. Сначала нарезать кружочками толщиной 1,5 см, а затем кружочки разрезать на ромбики размером 3х1,5 см. Перекалить масло, обжарить в нем ромбики и вынуть.

Перемешать в миске соевый соус, нашинкованный лук, имбирь и разведенный холодной водой крахмал.

Раскалить глубокую сковороду, опустить в нее баклажаны и влить приготовленный соус. Тщательно перемешать – и через 1–2 мин блюдо готово.

Можно добавить мелко нарезанный чеснок.

Капуста, жаренная с вермишелью

ПРОДУКТЫ

- *500 г белокочанной капусты*
- *100 г яичной вермишели или тонких макарон*
- *10 мл соевого соуса*
- *5 мл кунжутного масла*
- *5 г глутамата натрия*
- *1 г душистого перца*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Кусочки капусты обжарить во фритюре в течение 2–3 мин, откинуть. На сковороду, где жарилась капуста, оставив на ней небольшое количество масла, влить соевый соус, 50 мл бульона (можно и просто воды), кунжутное масло, глутамат натрия, положить капусту и вермишель, прогреть на сильном огне 1–2 мин, постоянно помешивая, и снять с огня. Сверху можно посыпать мелко нарезанным укропом.

Цветная капуста в томатном соусе

ПРОДУКТЫ

- *500 г цветной капусты*
- *50 г куриного жира*
- *1 ст. ложка крахмала*
- *¼ ч. ложки глутамата натрия*
- *½ ст. ложки сахара*
- *50 г томат-пасты*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Цветную капусту очистить, удалить кочерыжку, разобрать на мелкие кочешки, промыть, отварить до полуготовности.

Развести крахмал холодной водой (100 мл), добавить томат-пасту, соль, сахар и глутамат натрия.

На сильно разогретую сковороду с небольшим количеством жира или масла выложить ломтики цветной капусты и обжарить.

Непрерывно помешивая капусту, влить тонкой струйкой подготовленный крахмал с томатом (предварительно хорошенько размешать, чтобы крахмал не остался на дне), дать загустеть, снять с огня и сразу же подать.

Цветная капуста, жаренная с помидорами и фасолью

ПРОДУКТЫ

• 200 г цветной капусты
• 100 г помидоров
100 г фасоли
• 1 ст. ложка соевого соуса
• ¼ ч. ложки глутамата натрия
• несколько горошин душистого перца
• 1 ст. ложка крахмала

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Помидоры промыть, вырезать плодоножку, ошпарить кипятком, а затем, сняв кожицу, нарезать на дольки. Цветную капусту разобрать на мелкие кочешки и сварить до полуготовиости. Стручки молодой фасоли ошпарить кипятком (можно использовать стручки свежезамороженной фасоли).

В разогретый фритюр (лучше из куриного жира) положить душистый перец и вынуть его через полминуты, после чего жир процедить.

Подготовленные овощи выложить на сковороду с сильно разогретым маслом, добавить полстакана куриного бульона (можно и обычной воды), соевый соус, соль, глутамат натрия. Прокипятить, снимая образующуюся пену.

Затем, непрерывно помешивая овощи, влить тонкой струйкой предварительно разведенный холодной водой (100 мл) крахмал и полить куриным жиром, пережаренным с душистым перцем.

Подать в горячем виде.

Стручки фасоли, жаренные с шампиньонами

ПРОДУКТЫ

• 500 г стручков фасоли
• 250 г свежих шампиньонов
• 1 ст. ложка соевого соуса
• ¼ ч. ложки глутамата натрия
• несколько горошин душистого перца (или 1 зубчик чеснока)
• 3–4 ст. ложки растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Стручки фасоли отварить до полуготовиости, откинуть. Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками, ошпарить кипятком, откинуть. Стручки фасоли, перемешанные с грибами, выложить на сковороду с сильно разогретым маслом и обжарить. Затем добавить куриный бульон, соевый соус, глутамат натрия и продолжать жарить до готовности, неоднократно помешивая.

В самом конце можно добавить 1 ч. ложку кунжутного масла,

пережаренного с душистым перцем, или посыпать блюдо мелко нарубленным чесноком.

Жареные ростки фасоли

ПРОДУКТЫ

- *250 г ростков фасоли*
- *½ ч. ложки душистого или черного перца горошком*
- *1 ч. ложка уксуса*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Подготовленные ростки фасоли вымыть и отжать влагу.

В сковороде перекалить растительное масло, опустить в него несколько зерен перца и, когда почувствуется аромат, выложить ростки фасоли и жарить на сильном огне 1–2 мин. Посолить и сбрызнуть уксусом.

Ростки фасоли можно использовать и в качестве начинки для мучных блюд.

Тыква «стекловидная»

ПРОДУКТЫ

- *1 небольшая тыква*
- *1 долька чеснока*
- *25 мл растительного масла*
- *25 мл соевого соуса*
- *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тыкву очистить, вынуть семечки, нарезать кубиками величиной 1 см. Чеснок мелко нарубить.

На большой сковороде разогреть масло, в течение нескольких секунд обжарить чеснок. Затем положить туда тыкву, посолить, жарить 2 мин, постоянно помешивая.

Сковороду накрыть крышкой и тушить около 8 мин. В последний момент полить соевым соусом.

Тыква должна быть «стекловидной», но не совсем мягкой.

Тушеная тыква

ПРОДУКТЫ

- *1 кг тыквы*

• 2 ст. ложки соевого соуса
1 луковица
• 1 ст. ложка крахмала
1 г молотого имбиря
1 головка чеснока
• 2 ст. ложки растительного масла
1 ч. ложка соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Снять с тыквы кожицу и удалить мякоть с семечками, тыкву вымыть и нарезать кусочками длиной 3 см, толщиной 1,5 см. Обжарить эти кусочки в масле, добавить 3 ст. ложки воды, закрыть крышкой и тушить до полуготовности.

Затем добавить соевый соус, мелко нарезанный лук, имбирь, дольки чеснока, крахмал, посолить и тушить до полной готовности. Подать как самостоятельное блюдо в горячем виде.

Картофельная соломка, жаренная с уксусом

ПРОДУКТЫ

• 10 средних картофелин
• ½ ч. ложки черного перца горошком
• 1 ч. ложка уксуса
• 1 щепотка глутамата натрия
• 1 стакан подсолнечного масла
• ½ ч. ложки соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Картофель очистить и промыть, нарезать тоненькой соломкой и положить на 5—10 мин в холодную воду.

Нагреть масло до 180 °С и бросить в него зерна душистого черного перца.

Когда почувствуется аромат перца, вынуть зерна (повторно их использовать нельзя). Опустить в раскаленное масло картофельную соломку и жарить, хорошо перемешивая, на сильном огне 1–2 мин.

Соломка должна стать почти прозрачной. Посолить, за минуту до окончания обжаривания добавить глутамат натрия и влить уксус.

Блюдо готово.

Лапша и пельмени

Приготовление лапши (способ 1)

ПРОДУКТЫ

- *250 г муки*
- *110 мл воды*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замесить крутое тесто, дать постоять минут 30–40.

После этого тесто раскатать в тонкий пласт и, не разрезая, круто посыпать мукой, сложить в виде гармошки, нарезать соломкой.

Приготовление лапши (способ 2)

ПРОДУКТЫ

- *250 г муки*
- *110 мл воды*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замесить крутое тесто и дать ему полежать 3–4 ч. Затем тесто перемесить, смачивая поверхность раствором соды и соли, после чего дать ему постоять.

Потом тесто (весом около 3 кг) снова смочить раствором соли и соды, раскатать в виде батона. Концы теста вытянуть на весу, сложить петлей, скрутить жгутами, снова его растянуть и сложить петлей, а затем опять скрутить жгутом.

Растягивая и скручивая жгут то вправо, то влево, продолжать эту операцию до тех пор, пока нити теста не станут одинаковой толщины по всей длине.

Подготовленное таким образом тесто положить на стол, вытянуть и сложить вдвое, посыпать мукой и снова тянуть, пока не получится лапша такой толщины, как вермишель.

Лапша со скалки

ПРОДУКТЫ

- *500 г муки*
- *2 яйца*
- *150 мл воды*
- *35 г свиного жира*

• *100 г зелени петрушки и укропа*
• *соевый соус*
• *мелко нарезанный лук*
• *молотый имбирь*
• *глутамат натрия*
• *черный молотый перец*
• *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Насыпать муку горкой, сделать в центре этой горки ямку и разбить туда 2 яйца. Замесить на воде твердое тесто, раскатать его в толстую лепешку и наложить ее по спирали на скалку.

Влить в кастрюлю воду, положить в нее все дополнительные продукты и нагреть до кипения. Левой рукой вращать скалку с тестом, а правой рукой ножом срезать в кипящую воду со специями тонкую лапшу. Следить, чтобы лапша не ломалась и имела вид спирали.

Лапшу можно варить и в мясном или костном бульоне, а при подаче к столу залить им готовую лапшу.

Чтобы лапша была более прочной, можно при замешивании теста добавить немного соли.

Тесто следует хорошо вымешивать, пока оно не станет гладким и блестящим. Это также влияет на прочность лапши.

Лапша с соусом далу

ПРОДУКТЫ

Для теста:
• *250 г муки*
• 110 *мл воды*

Для соуса:
• *100 г креветок*
• *200 г курицы*
• *50 г свиного сала*
• *20 г крахмала*
• *20 мл водки*
• *10 мл кунжутного масла*
• *10 мл соевого соуса*
• *1 яйцо*
• *20 г сахара*
• *50 г чеснока*
• *5 г глутамата натрия*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить лапшу способом 3 (см. выше). Отварить, промыть холодной водой, переложить в глубокую тарелку и подать к столу. Отдельно подать в пиале соус далу и разделенный на зубчики чеснок. Лапшу едят, полив соусом.

Для соуса: в глубокую сковороду влить 200 мл бульона, добавить водку, соевый соус, мякоть вареной курицы, нарезанной на кусочки, предварительно отваренные креветки, чеснок.

Довести до кипения, снять пену и влить тонкой струйкой раствор крахмала, а затем взбитое яйцо.

По готовности добавить кунжутное масло и глутамат натрия. Еще раз довести до кипения.

Лапша с соусом чжацзян

продукты

Для соуса чжацзян:

- *150 г вареной свинины*
- *50 г натуральной соевой пасты*
- *30 г свиного жира*
- *25 г лука*
- *25 г чеснока*
- *10 мл соевого соуса*
- *20 мл вина (или коньяка)*
- *1 г имбиря*
- *1 г глутамата натрия*
- *200 мл куриного бульона*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить лапшу способом 1, положить в кипящую воду и варить до готовности, после чего откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой.

При подаче обдать кипятком, чтобы была теплой.

Для того чтобы приготовить соус, свинину и репчатый лук пропустить через мясорубку. Полученную массу положить в сковороду с жиром, нагреть и, помешивая, прожарить.

Затем добавить соевую пасту, влить 50 мл бульона, соевый соус, вино, посыпать солью и имбирем и томить до тех пор, пока смесь не загустеет. Этим соусом полить лапшу.

Жареная лапша

ПРОДУКТЫ

- *400 г муки*
- *2 яйца*

• *50 г растительного масла*
• *5 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Высыпать на доску муку, сделать в ней углубление, вбить туда яйца, посолить и, понемногу подливая воду, замесить крутое тесто. Тесто разделить на три части.

Каждую посыпать мукой, тонко раскатать, разрезать на полоски шириной 5 см и нарезать соломкой.

Разогреть масло в глубокой сковороде и положить туда лапшу. Жарить ее до золотистого цвета. Лапша должна быть хрустящей. Лучше всего жарить лапшу в форме в открытой духовке.

Лапша быстро подрумянивается, стадия готовности легко определяется на глаз.

Мягкая жареная лапша

ПРОДУКТЫ

• *350 г сухой яичной лапши*
• *2 ст. ложки растительного масла*
• *2 ст. ложки мелко порубленного зеленого лука*
• *соевый соус*
• *соль*
• *свежемолотый черный перец*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Отварить лапшу в большом количестве подсоленной кипящей воды, следуя инструкции на упаковке. Слить воду, лапшу промыть под струей холодной воды и откинуть на дуршлаг. Дать хорошенько обсохнуть.

Разогреть масло в воке и покрутить его. Заложить зеленый лук и жарить 30 сек. Заложить лапшу и аккуратно помешивать, чтобы разъединить волокна.

Убавить огонь и жарить лапшу, пока она полностью не прогреется, слегка не подрумянится и не станет снаружи хрустящей, оставаясь при этом мягкой внутри. Приправить соевым соусом, солью и перцем.

Сразу подавать на стол.

Жареная лапша со свининой

ПРОДУКТЫ

• *200 г лапши*

• 125 г постной свинины

• 1 ч. ложка кукурузного крахмала (разведенного в 1 ч. ложке воды)

• 6 ст. ложек растительного масла

• ½ стакана мелко нарезанных вареных грибов

• 15 листиков шпината

• 1 соленый огурец

Для соуса:

• 1 ст. ложка зелени

• 3 ч. ложки десертного вина

• соль

• сахар

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лапшу варить 5 мин (до разваривания). Затем откинуть ее на сито, обдать теплой водой, обсушить, выложить в большую миску и разрыхлить.

Мясо нарезать узкими полосками. Крахмал развести, добавить в него остальные компоненты соуса.

Половину масла разогреть на сковороде и вылить на лапшу. Переложить ее на сковороду и жарить 3 мин, встряхивая.

Остальное масло разогреть. Добавить свинину, грибы, шпинат и огурец, нарезанный тонкими ломтиками. Быстро все обжарить, помешивая, и добавить соус. Тушить до изменения цвета мяса.

Выложить соус в лапшу и подать с овощами.

Лапша, жаренная со свининой и креветками

ПРОДУКТЫ

• 250 г домашней лапши

• 100 г нарезанной соломкой свинины

• 100 г мяса креветок

• 1 яйцо

• 1 ст. ложка вина

• ½ г глутамата натрия

• 250 г топленого свиного жира 150 мл растительного масла

• 10 г репчатого лука

• 2 ч. ложки душистого масла

• 4 г соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Перекалить растительное масло, обжарить в нем только что приготовленную лапшу до коричневого цвета. Добавить воду,

накрыть крышкой и жарить, пока не выкипит. Выложить лапшу на блюдо.

Растопить на сковороде свиной жир, опустить перемешанные свинину, креветки и яичный белок, жарить 2 мин, затем добавить лук, соль, глутамат натрия, смазать разведенным крахмалом, сбрызнуть душистым маслом и выложить на лапшу.

Лапша с куриной печенью

ПРОДУКТЫ

- *250 г лапши*
- *250 г куриной печени*
- *250 г шампиньонов*
- *20 мл соевого соуса*
- *2 головки лука*
- *зелень петрушки*
- *копченый лосось*
- *яичная соломка (по желанию)*
- *50 г масла*
- *200 мл куриного бульона*
- *5 г крахмала (по желанию)*
- *1 г глутамата натрия*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лапшу варить в подсоленной воде около 10 мин, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Куриную печень и шампиньоны нарезать ломтиками, полить соевым соусом и дать постоять в течение 10 мин. Лук нарезать крупно, петрушку – мелко, лосося – тонкой соломкой.

На большой сковороде нагреть масло и обжарить в нем лапшу до золотистого цвета, затем выложить лапшу в посуду и поставить ее в теплое место, чтобы не остыла.

На сковороде вновь нагреть масло и обжарить лук, затем выложить на сковороду куриную печень и шампиньоны, обжаривать в течение 3–4 мин, постоянно помешивая.

После этого влить туда куриный бульон и варить в течение 10 мин. Для густоты можно добавить кукурузный крахмал.

Полученную массу вылить на лапшу, украсить зеленью петрушки, ломтиками лосося и яичной соломкой. Подавать в горячем виде.

Жареная лапша с ростками фасоли и спаржей

ПРОДУКТЫ

• *115 г сухой яичной лапши*
• *4 ст. ложки растительного масла*
• *1 маленькая измельченная, луковица*
• *2,5 см. свежего очищенного корня, имбиря.*
• *1 натертый зубчик чеснока*
• *175 г молодых побегов спаржи*
• *115 г ростков фасоли*
• *4 стрелки лука (нарезанные кольцами)*
• *3 ст. ложки соевого соуса*
• *соль*
• *молотый черный перец*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Довести до кипения подсоленную воду в кастрюле. Заложить туда лапшу и варить 2–3 мин (до мягкости). Слить воду и добавить в лапшу 2 ст. ложки масла.

Разогреть оставшееся масло в предварительно нагретом воке до очень высокой температуры.

Заложить в масло лук, имбирь и чеснок и жарить на сильном огне, постоянно помешивая, в течение 2–3 мин. Положить в вок спаржу и жарить еще 2–3 мин.

Положить туда же лапшу и ростки фасоли и жарить еще 2 мин.

Добавить зеленый лук и соевый соус. Посолить по вкусу. Жарить еще 1 мин, затем сразу подавать на стол.

Мягкая жареная лапша замечательно контрастирует с хрустящими ростками фасоли и спаржей.

Лапша с имбирем и кинзой

ПРОДУКТЫ

• *50 г веточек свежей кинзы*
• *225 г сухой яичной лапши*
• *3 ст. ложки арахисового масла*
• *5 см свежего корня имбиря*
• *6–8 стрелок лука (нарезанных кольцами)*
• *2 ст. ложки светлого соевого соуса*
• *соль*
• *молотый черный перец*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Оторвать листья кинзы от стеблей, сложить их стопкой на доске и крупно порубить.

Отварить лапшу согласно инструкции на упаковке, промыть

под струей холодной воды и обсушить. Добавить 1 ст. ложку масла.

Сильно разогреть вок, влить оставшееся масло. Положить в масло имбирь и жарить на сильном огне, постоянно помешивая, несколько секунд. Затем положить в вок лапшу и зеленый лук. Жарить 3–4 мин, пока лапша не прогреется. Полить ее соевым соусом, посыпать кинзой и специями.

Тщательно перемешать блюдо и сразу подавать к столу.

Острая лапша по-сычуаньски

ПРОДУКТЫ

- *350 г толстой лапши*
- *175 г нашинкованной отварной курицы*
- *50 г каленых орехов кешью*

Для заправки:

- *4 измельченных стрелки лука*
- *2 ст. ложки рубленой кинзы*
- *1 зубчик порубленного чеснока*
- *2 ст. ложки арахисовой пасты (без кусочков орехов)*
- *2 ст. ложки сладкого соуса чили*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *1 ст. ложка хересового уксуса*
- *1 ст. ложка кунжутного масла*
- *2 ст. ложки оливкового масла*
- *2 ст. ложки куриного бульона (или воды)*
- *10 прокаленных и смолотых горошин сычуаньского перца*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Отварить лапшу в большом количестве кипящей воды, следуя инструкции на упаковке. Затем откинуть ее на дуршлаг, обдать холодной водой и дать ей стечь.

Пока лапша варится, смешать в большой миске все для заправки и энергично взбить.

Положить в заправку лапшу, курицу и орехи кешью, аккуратно перемешать и приправить по вкусу.

Сразу подавать.

Лапша с кунжутом и зеленым луком

ПРОДУКТЫ

- *1 зубчик чеснока (крупно порубленный)*
- *2 ст. ложки китайской кунжутной пасты*
- *1 ст. ложка темного кунжутного масла*

• 2 ст. ложки соевого соуса
• 2 ст. ложки рисового вина
• 1 ст. ложка меда
• немного приправы «Пять специй»
• 350 г лапши соба (или гречишной)
• 4 стрелки лука (нарезанные тонкими кольцами по диагонали)
• 50 г ростков фасоли
• 7,5 см. огурца (нарезанного соломкой)
• прокаленные семена кунжута
• соль
• свежемолотый черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Измельчить чеснок, кунжутные пасту и масло, соевый соус, рисовое вино, мед и китайскую приправу со щепоткой соли и перца в блендере (или кухонном процессоре) до однородной консистенции.

Отварить лапшу в большом количестве кипящей воды до размягчения. Сразу же откинуть ее на дуршлаг и переложить в миску.

Перемешать горячую лапшу с заправкой и зеленым луком. Сверху выложить ростки фасоли, огурец, кунжут и подавать.

Хрустящая лапша с овощным ассорти

ПРОДУКТЫ

• 2 крупные моркови
• 4 кабачка
• 4 стрелки лука
• 115 г длинной стручковой фасоли (или обычной зеленой)
• 115 г сухой рисовой вермишели (или целлофановой лапши)
• 2,5 см свежего корня имбиря
• 1 свежий красный перец чили (нарезанный ломтиками)
• 115 г свежих грибов (нарезанных толстыми ломтиками) несколько листьев китайской капусты (крупно нашинкованной)
• 75 г ростков фасоли
• 2 ст. ложки светлого соевого соуса
• 2 ст. ложки китайского рисового вина (или сухого хереса)
• 1 ч. ложка сахара
• 2 ст. ложки листьев кинзы
• арахисовое масло для жарки во фритюре

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарезать морковь и кабачки тонкой соломкой. Измельчить

зеленый лук перьями (примерно того же размера). Срезав концы стручков фасоли, нарезать их на небольшие кусочки. Разломить лапшу на кусочки длиной примерно 7,5 см.

До половины заполнить вок маслом и нагреть до 180 °С. Жарить сухую лапшу во фритюре, по пригоршне за раз, 1–2 мин, пока она не вздуется и не станет хрустящей. Дать стечь маслу, выложив лапшу на бумажные полотенца.

Вылить из вока масло, оставив только 2 ст. ложки. Разогреть его в воке. Когда масло будет горячим, заложить фасоль и жарить на сильном огне 2–3 мин.

Добавить измельченный имбирь, красный перец чили, грибы, морковь и кабачки и жарить 1–2 мин. Положить капусту, ростки фасоли и зеленый лук. Жарить еще 1 мин. Затем влить соевый соус, рисовое вино (или херес) и положить сахар. Жарить, помешивая, примерно 30 сек. Положить в вок лапшу и кинзу и осторожно перемешать.

Сразу подавать на стол, уложив на блюде горкой.

Классические китайские пельмени (цзяоцзы)

ПРОДУКТЫ

Для теста:

- *2 стакана пшеничной муки*
- *вода*

Для фарша:

- *500 г свинины*
- *400 г свежей капусты*
- *100 г зеленого лука*
- *1 ч. ложка соевого соуса*
- *1 ч. ложка кунжутного масла*
- *½ ч. ложки глутамата натрия*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Муку просеять и насыпать на стол горкой. Сделать в муке углубление и вливать понемногу холодную воду.

Замесить довольно крутое тесто, накрыть его салфеткой и оставить на 20–30 мин.

Приготовить фарш: свинину мелко нарубить или пропустить через мясорубку, капусту мелко нарубить, зеленый лук нарезать на кусочки.

Все перемешать, добавить соль, глутамат натрия, кунжутное масло, можно влить 1–2 ст. ложки холодной воды для эластичности.

Тесто раскатать в ровный жгут диаметром 2 см и нарезать небольшими кусочками (10 г), каждый кусочек теста раскатать в виде круглой лепешки.

На лепешку положить фарш и защипывать противоположные концы лепешки так, чтобы между начинкой и краем получить небольшое пространство.

Готовые пельмени укладывать на посыпанную мукой доску, оставляя небольшие промежутки, чтобы пельмени не склеивались.

Отварить в кипящей воде до готовности.

Подавать с соевым соусом, или с уксусом, смешанным с соевым соусом, или с горчицей.

Пельмени с зеленью

ПРОДУКТЫ

- *500 г муки*
- *250 г свинины*
- *500 г зелени (петрушки, укропа)*
- *соль*
- *специи*
- *2 средние луковицы*
- *молотый имбирь*
- *глутамат натрия*
- *молотый перец*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить начинку. Для этого вымыть мясо, мелко нарубить (можно провернуть через мясорубку, но менее желательно). Зелень и лук мелко нашинковать, отжать сок и смешать с мясом. Добавить специи – и начинка для пельменей готова.

Замесить тесто на холодной воде. Оно должно быть в меру твердым.

Раскатать готовое тесто в длинную лепешку и сделать заготовки для пельменей (из 500 г теста получается 60 пельменей). Посыпать мукой шарики теста и расплющить в блинчики круглой формы. Положить на каждый начинку и слепить пельмени.

Вскипятить воду, опустить в нее пельмени и помешивать, чтобы они не прилипли к кастрюле.

Как только вода закипит, добавить в кастрюлю немного холодной воды и снова довести до кипения. Пельмени готовы.

Рыбные пельмени

ПРОДУКТЫ

- *500 г пшеничной муки высшего сорта*
- *75 г жирной свинины*
- *30 мл душистого растительного масла*
- *500 г мяса макрели (скумбрии)*
- *150 г молодого лука-порея*
- *25 г глутамата натрия*
- *25 г арахисового масла*
- *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мелко нарубить подготовленную свинину и очищенную от костей мякоть рыбы, перемешать. Выложить фарш в миску, порциями добавлять холодную воду и перемешивать в одном направлении (по часовой стрелке).

Когда фарш впитает всю воду, положить глутамат натрия и постепенно добавлять арахисовое масло, также помешивая в одном направлении. Затем влить душистое масло, опустить мелко нарезанный лук-порей и приготовить начинку.

Замесить тесто для пельменей из муки и воды, раскатать 80 блинчиков диаметром 6 см, завернуть в них начинку и аккуратно залепить.

Довести на сильном огне воду до кипения, осторожно опустить пельмени; когда они всплывут, накрыть кастрюлю крышкой и варить 3 мин, после чего влить немного холодной воды и варить до готовности.

Для блюда можно использовать и другие виды рыбы с небольшим количеством костей.

Пельмени по-китайски

ПРОДУКТЫ

- *575 г муки*
- *225 г свинины*
- *100 г мяса креветок*
- *200 г репчатого лука*
- *60 г чеснока*
- *5 г имбиря.*
- *125 мл соевого соуса*
- *75 мл кунжутного масла*
- *125 мл воды*
- *5 г черного молотого перца*

• *25 мл уксуса*
• *5 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свинину мелко нарубить или провернуть через мясорубку, добавить воду, репчатый лук, имбирь, креветки, соевый соус, кунжутное масло, соль, хорошо перемешать.

Затем замесить крутое тесто на воде, раскатать маленькие круглые лепешки, положить на них приготовленный фарш, защипнуть и опустить в кипяток, помешивая, чтобы не слиплись. Когда пельмени всплывут на поверхность, подлить немного холодной воды. Это повторить 3–4 раза (чтобы фарш хорошо проварился). По готовности откинуть пельмени на дуршлаг и переложить на тарелку.

Отдельно подать соевый соус с кунжутным маслом и уксусом (в него можно добавить чеснок или горчицу).

Изделия из теста

Мясная начинка

ПРОДУКТЫ

- *100 г мяса*
- *репчатый лук*

имбирь

- *глутамат натрия*

50 мл душистого масла

- *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мясо нарезать мелкими кусочками.

В подготовленное мясо добавить лук, имбирь, глутамат натрия, соль и немного воды, затем тщательно перемешать.

В воке разогреть масло и обжарить в нем фарш.

Смешанная начинка (растительно-мясная)

ПРОДУКТЫ

- *200 г мяса (свинины, баранины)*
- *200 г овощей (лук-порей, капуста, редис и т. д.)*
- *глутамат натрия*
- *морепродукты (по желанию)*
- *50 мл растительного масла*
- *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мясо нарезать мелкими кусочками.

Овощи измельчить и добавить в мясную массу. Туда же положить глутамат натрия, соль и морепродукты (по желанию).

Все хорошо перемешать.

В глубокой сковороде или в воке сильно разогреть растительное масло и поджарить в нем подготовленный фарш до готовности, все время помешивая.

Сахарная начинка

ПРОДУКТЫ

- *500 г сахара*
- *200 г поджаренной муки*

• *150 г свиного жира*
• *25 г корицы*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Все ингредиенты перемешать. Эту начинку можно использовать для сладких пирожков на пару, треугольных пирожков с сахаром, различных блинчиков и других сладостей.

Начинка из фасоли

ПРОДУКТЫ

• *500 г красной фасоли*
• *50 г масла*
• *500 г сахарного песка*
• *15 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сварить фасоль до полуготовности, посолить и варить, пока не станет мягкой. Воду слить, фасоль подсушить и охладить.

Затем снять кожицу, выложить в марлю и отжать влагу.

Нагреть сотейник (низкую широкую кастрюлю), влить в него масло и выложить фасолевую массу и сахарный песок.

Жарить, пока сахар не растворится и масса не подсохнет.

Паровые пампушки без начинки (маньтоу)

ПРОДУКТЫ

Для закваски:
• *30 г сухих дрожжей (или 3 г прессованных)*
• *300 г муки*
• *200 мл воды*

Для теста:
• *700 г муки*
• *200 мл воды*
• *3 г соды*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для закваски дрожжи развести в теплой воде, добавить муку, замесить жидкое тесто и оставить на 1–1,5 ч.

Тесто несколько раз обмять, добавить еще воды и 700 г муки, вновь замесить, дать подойти и еще раз обмять.

Соду развести в воде (120 мл), облить тесто и хорошо обмять.

Готовое тесто нарезать кусочками по 50—100 г, скатать в шарики и оставить на доске, чтобы тесто поднялось, после чего

положить на сетку пароварки и варить 10–15 мин.

Пампушки фигурные

ПРОДУКТЫ

- *1 кг муки*
- *20 г прессованных дрожжей*
- *3 г соды*
- *растительное масло*
- *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тесто замесить, как для пампушек (см. вариант 1). Тесто раскатать скалкой в большой блин толщиной около 0,5 см. Поверхность блина смазать растительным маслом, посыпать солью.

Блин скрутить трубочкой, разрезать на отдельные колбаски длиной 5–7 см, надрезать в центре вдоль колбаски, оставить торцы нетронутыми, затем большим пальцем руки тесто от центра вправо и влево выкрутить до конца.

Положить на стол и дать пампушкам подняться, после чего варить на пару.

Пампушки «распустившийся цветок»

ПРОДУКТЫ

- *подошедшее тесто для пампушек*
- *сода*
- *сахар*
- *корица*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тесто должно быть немного тверже, чем обычно для пампушек. После добавления соды всыпать сахар из расчета 400 г на 1 кг теста, добавить немного корицы и хорошо вымесить тесто. Сформовать шарики, слегка сплющить по краям, а в центре каждого шарика концом ножа сделать крестообразный надрез. В кастрюлю с кипящей водой поставить дуршлаг, обернутый марлей, и опустить в него пампушки.

Варить на пару, обязательно на сильном огне, под крышкой. После парки пампушки будут напоминать раскрывшийся цветок.

Здесь, как и в некоторых других случаях, используется подошедшее тесто в качестве закваски.

Его можно приготовить и так: стакан муки смешать со

стаканом теплой воды, поставить на 5–6 ч; затем добавить стакан любого пива и 1 ст. ложку сахарного песка, тщательно размешать и поставить в теплое место еще на 1 ч. Такую закваску используют как обычные дрожжи, она может долго храниться в холодильнике, а тесто, замешанное на ней, получается очень пышным.

Баоцзы классические (паровые круглые пирожки)

ПРОДУКТЫ

Для теста:

- *1 ½ стакана муки*
- *2 ч. ложки сухих дрожжей*

½ стакана воды

Для начинки:

- *250 г рубленого мяса*
- *½ ст. ложки коньяка*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *1 ст. ложка измельченной зелени*
- *¼ ч. ложки тертого имбиря.*
- *½ ч. ложки кукурузного крахмала*
- *по ½ ч. ложки сахара и соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замесить тесто и хорошенько раскатать его. Прикрыть влажной салфеткой, положить сверху небольшую тарелку и поставить для созревания на 2 ч при комнатной температуре.

Осадить тесто, еще раз перемесить его и раскатать на посыпанной мукой доске в жгут диаметром 5 см. Разрезать на куски длиной 4 см, каждый кусок раскатать в кружок диаметром 8 см.

В середину кружка положить фарш. Затем всеми пятью пальцами одновременно загнуть вверх края кружочка на высоту 5–6 см. Суженные кверху края легко защипнуть поворотом всех пальцев. Варить на пару в течение 20 мин.

Готовые баоцзы напоминают небольшой сплюснутый конус с выпуклыми, слегка гофрированными боковыми поверхностями. Баоцзы очень вкусны и сочны. Их подают к столу горячими и едят с острыми приправами: соевым соусом, уксусом и т. д.

Баоцзы с мясо-овощной начинкой

ПРОДУКТЫ

Для теста:

• *500 г муки*
• *100 г сухих дрожжей*

Для фарша:

• *500 г свинины*
• *150 г белокочанной капусты*
• *40 г зеленого лука*
• *20 мл соевого соуса*
• *20 г имбиря*
• *20 мл кунжутного масла*
• *5 г глутамата натрия*
• *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замесить дрожжевое тесто и поставить его на 3–4 ч для брожения. Готовое тесто скатать в жгут и нарезать на кусочки весом по 20 г. Каждый кусочек раскатать в виде лепешки (в середине лепешка должна быть более толстой, к краям – более тонкой).

Приготовить фарш: свинину пропустить через мясорубку, добавить мелко нарубленную ножом белокочанную капусту, глутамат натрия, влить соевый соус, кунжутное масло, посолить, все тщательно перемешать.

Подготовленный фарш положить на середину лепешки, затем приподнять края лепешки вверх и защипнуть, придав форму кувшинчика и оставив наверху небольшое отверстие.

Подготовленные баоцзы уложить на сито и отварить на пару до готовности (первые 4 мин на медленном огне, затем 10 мин на сильном огне).

Баоцзы подать с соевым соусом, горчицей, уксусом и чесноком.

Баоцзы с мясом

ПРОДУКТЫ

• *500 г муки*
• *50 г закваски*
• *250 мл воды*
• *мясная начинка*
• *сода*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замесить тесто и оставить для брожения на 1 ч. Затем добавить соду и разделать тесто на шарики (из 500 г муки получается 10 шариков).

Раскатать шарики в круглые блинчики, слегка утолщенные в середине. Положить в центр начинку и залепить следующим образом: взять блинчик с начинкой в левую руку, а тремя пальцами правой руки – большим, указательным и средним – закрыть пирожок по кругу мелкими защипами (должно получиться порядка 30 шовчиков).

Варить на пару на сильном огне 20 мин.

Баоцзы с начинкой ассорти

продукты

Для теста:

• 500 г муки

• 100 г сухих дрожжей

Для начинки:

• 500 г свинины

• 150 г вареного куриного мяса

• 200 мл куриного бульона

• 100 мл соевого соуса

• 25 мл водки

• 50 г сахара

• 5 г глутамата натрия

• 20 г крахмала

• по 5 г лука и имбиря.

• соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Все делать так же, как указано в предыдущем рецепте, только начинку готовить иначе.

Свинину залить кипятком и отварить до полуготовности, откинуть, охладить.

Свинину и курятину нарезать тонкой соломкой, положить в кастрюлю, залить бульоном, добавить соевый соус, водку, довести до кипения.

Затем влить раствор крахмала, дать загустеть, выложить все в глубокую посуду, добавить мелко нарезанный лук и имбирь, тщательно перемешать.

Баоцзы «алый персик»

ПРОДУКТЫ

• 750 г дрожжевого теста

• 300 г фасолевой начинки

• красный и зеленый пищевые красители

• *сода*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Добавить в тесто соду и тщательно замесить. Разделать на 20 шариков, каждый из которых раскатать в блинчик.

На середину каждого блинчика положить начинку, залепить пирожки и немного покатать, чтобы они приняли форму персиков. Побрызгать сверху красным красителем.

Смешать немного оставшегося теста с зеленым красителем и месить, пока оно не станет равномерного зеленого цвета. Раскатать это тесто в тонкий блин, вырезать из него кусочки в форме листиков и прилепить их к «персикам».

Варить на пару на сильном огне до готовности.

Пампушки «ленивый дракон»

ПРОДУКТЫ

• *мука*
• *дрожжи*
• *сода*
• *мясная начинка*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить тесто, перемешать с содой, сформовать шарики и через

5 мин раскатать, придав им форму круглых лепешек.

Положить на лепешки мясную начинку, свернуть каждую в рулет и, зажав концы, придать им форму тюбиков так, чтобы начинка не вываливалась.

Варить на пару на сильном огне до готовности.

Сахарные пампушки

ПРОДУКТЫ

• *мука*
• *дрожжи*
• *сахарная начинка*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замесить на теплой воде тесто, оставить для брожения на 1–1,5 ч, добавить соду и перемешать.

Раскатать пласт толщиной 0,5 см и круглой выемкой (можно стаканом) вырезать лепешки, на середину которых положить сахарную начинку и закрыть, придав изделиям форму пампушек

(круглую).

Варить на пару, на сильном огне до готовности.

Пампушки фаршированные

ПРОДУКТЫ

- *300 г свинины*
- *200 г говядины*
- *300 г капусты*
- *30 мл соевого соуса*
- *50 мл кунжутного масла*
- *300 г репчатого лука*
- *50 мл бульона*
- *2 г имбиря*
- *3 г глутамата натрия*
- *2 г черного молотого перца*
- *20 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свинину, говядину, капусту, лук мелко порубить, смешать, добавить все специи и бульон, хорошо перемешать (мешать только по часовой стрелке).

Замесить дрожжевое тесто, как для пампушек (см. вариант 1). Готовое тесто скатать в жгут, нарезать кусочками по 20–30 г. Каждый кусочек раскатать в лепешку, положить в центр фарш, приподнять края лепешки и на верхушке защипнуть, как кувшинчик. Дать немного подняться тесту и варить в пароварке.

Рулет с луком

ПРОДУКТЫ

- *подошедшее тесто*
- *мелко нарезанный лук*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мелко нарезанный репчатый лук посолить, влить растительное масло и перемешать. Тесто, смешанное с содой, раскатать в пласт толщиной 5 мм и разрезать на большие квадраты. Выложить ровным слоем лук и скатать каждый квадрат в рулет.

Нарезать рулеты поперек на кусочки и пальцами нажать в центр каждого получившегося колесика так, чтобы оно вытянулось в спиральный конус.

Варить на пару.

Золотисто-серебряный рулет

ПРОДУКТЫ

• *подошедшее тесто из пшеничной и кукурузной муки (отдельно)*

• *сода*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Оба теста раскатать на пласты одинаковой толщины и положить один пласт на другой (из кукурузной муки сверху), подровнять края, свернуть в рулет и нарезать как обычно. Варить на пару до готовности.

Это блюдо имеет и другое название – «Рыба в золоте», благодаря желтому цвету теста из кукурузной муки.

Рулет «серебряные нити»

продукты

• *200 г муки*

• *50 г сахара*

• *масло*

• *сода*

• *дрожжи*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замесить дрожжевое тесто, оставить для брожения на 1–1,5 ч, добавить соду и разделить на две части.

Часть теста смешать с сахаром и сделать из него тонкую лапшу, перемешать лапшу с маслом.

Оставшееся тесто раскатать, выложить на него сладкую тонкую лапшу и завернуть в форме рулета. Разрезать получившийся рулет поперек на кругляши и варить на пару на сильном огне.

Паровые пирожки «маленький дракон»

ПРОДУКТЫ

• *1,5 кг дрожжевого теста*

• *2 кг мясной начинки*

• *сода*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Добавить в подошедшее тесто соду и дать немного постоять. Раскатать тесто в колбасу и разделить на 100 частей.

Каждый кусочек раскатать в тонкий блин, завернуть в него начинку и залепить так, чтобы наверху оставалось небольшое отверстие.

Варить на пару на сильном огне 8 мин. Подать к столу в горячем виде.

Паровые пирожки со свининой и мясом

ПРОДУКТЫ

- *250 г пшеничной муки*
- *500 г мелко нарубленной свинины*
- *725 г креветок*
- *1 яйцо*
- *5 г крахмала*
- *25 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промыть мясо креветок, подсушить, измельчить, посолить и тщательно перемешать с яичным белком, добавить крахмал и перемешать до получения однородной массы.

В муку влить тонкой струйкой кипящую воду и заварить тесто, выложить его на посыпанную мукой доску и разделать на 40 кусочков, каждый из которых раскатать в тонкий блин, придав ему форму листа лотоса (гофрированный по краю).

В центр блина положить свиной фарш, немного креветочной массы и края завернуть кверху.

Пирожок должен быть открытым сверху.

Проверить, прочными ли получились пирожки, и варить на пару на сильном огне 5 мин, после чего добавить немного воды и варить еще 2 мин.

Подать к столу в горячем виде.

Лепешки простые

ПРОДУКТЫ

- *400 г муки*
- *вода*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замесить из 300 г муки крутое тесто. Оставшуюся муку заварить кипятком и также замесить крутое тесто. Затем два вида теста соединить, хорошо вымесить до получения однородной массы, дать постоять, скатать в ровный жгут и нарезать кусочками.

Каждый кусочек раскатать в виде блина толщиной 0,5 см, смазать растительным маслом, слегка посолить, скатать в трубочку и, прижимая один конец, свернуть в виде спирали, конец подвернуть к центру и размять ладонью в лепешку. Далее раскатать скалкой и обжарить с обеих сторон на сковороде с большим количеством масла.

При этом несколько раз перевернуть лепешку, чтобы лучше прожарить.

Лепешки с яйцом

ПРОДУКТЫ

- *500 г муки*
- *5 яиц*
- *150 г зеленого лука*
- *25 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яйца взбить, добавить нарезанный лук, перемешать.

Муку просеять, заварить кипятком (на 500 г муки 250 мл воды), замесить тесто.

Когда оно остынет, скатать его в полоску и нарезать на кусочки (примерно 20 кусочков), сделать лепешки. Лепешку смазать взбитым яйцом с луком, сверху накрыть другой лепешкой.

Обжарить в горячем масле с двух сторон.

Лепешки фри хрустящие

ПРОДУКТЫ

- *250 г муки*
- *250 г топленого свиного жира*
- *50 г репчатого лука*
- *50 г сала*
- *40 г копченого окорока*
- *1 яйцо*
- *40 г семян кунжута*
- *5 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

100 г муки всыпать в 50 г свиного жира, перемешать и скатать в тесто. 150 г муки всыпать в 30 г свиного жира, добавить 50 мл воды и замесить тесто.

Лук мелко нарубить, переложить в посуду, добавить мелко

нарубленные сало и окорок, хорошо перемешать до образования однородного фарша.

Тесто, замешенное на жире и воде, раскатать в блин диаметром 15 см, положить на него тесто, замешенное на свином жире, несколько раз помять рукой, сформовать в круглый шар и скалкой раскатать в полоску толщиной 2 мм и длиной 20 см.

Далее полоску сложить втрое, вновь раскатать в длинную полоску, сложить и раскатать в квадратную лепешку толщиной 2 мм, скрутить в рулет и скатать в длинный жгут, разрезать на 12 частей.

Каждую часть раздавить рукой в круглую лепешку диаметром 8 см.

Приготовленный фарш разделить на 12 частей и на каждую лепешку положить часть фарша, края лепешки собрать в центре кувшинчиком, снова раздавить в лепешку диаметром 8 см.

Яйцо взбить, смазать лепешку с двух сторон яйцом, обвалять в семенах кунжута.

На сковороду налить немного масла, обжарить лепешки с обеих сторон до золотистого цвета, затем опустить во фритюр (свиной жир для фритюра должен быть свежим) и жарить при температуре 130 ˚С до слегка коричневого цвета (нельзя жарить в сильно горячем фритюре, иначе лепешки не получатся хрустящими).

Лепешки слоеные с кунжутным семенем

ПРОДУКТЫ

200 г муки
• 70 г свиного сала
• 70 мл воды
• 30 г сахара
• 50 г кунжутного семени
Для фарша:
• 50 г нутряного свиного сала
• 50 г зеленого лука

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Муку просеять. Из половины муки замесить крутое тесто на растопленном свином сале, из оставшейся муки замесить менее крутое тесто на воде.

Оба вида теста раскатать по отдельности в виде квадратов, причем квадрат из теста на воде должен быть больше квадрата из теста на сале.

На большой квадрат уложить меньший квадрат, сложить

тесто конвертом и раскатать ровным пластом. Затем вновь сложить конвертом и вновь раскатать.

Полученный пласт свернуть рулетом и нарезать на кусочки по 50 г. Каждый кусочек теста раскатать в лепешку, на середину положить фарш, сверху закрыть другой лепешкой, края соединить.

Приготовление фарша: нутряное сало нарезать маленькими кусочками, лук нарезать кусочками длиной 1,5–2 см, все перемешать с солью.

Подготовленные лепешки смочить с одной стороны сахарным сиропом и обмакнуть в кунжутное семя. Выпечь в духовке при температуре 180–200 °С.

Сладкие блюда

Яблоки в сахаре

ПРОДУКТЫ

- *500 г яблок*
- *300 мл растительного масла*
- *100 г сахара 100 г крахмала*
- *40 г муки*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и семена, нарезать дольками.

Развести крахмал в воде, смочить в нем яблоки, затем обвалять в муке (повторить два раза).

Дольки яблок положить во фритюр и обжарить до золотистого цвета, жир слить. В сковороду с небольшим количеством жира положить сахар, чтобы он растворился и приобрел желтоватый цвет.

Если окунуть в него кончик ножа и поднять, то сахар должен тянуться тонкой ниточкой. Яблоки, обжаренные дольками, хорошо перемешать, полить сахарным сиропом и подать к столу.

Поставить перед каждым пиалу с холодной водой. Дольки яблока брать вилкой и обмакивать в холодную воду. Сахар при этом карамелизуется.

Яблоки можно заменить картофелем, который дольками обжарить во фритюре.

Яблоки, жаренные в тесте

ПРОДУКТЫ

- *400 г яблок*
- *100 г муки*
- *3 яйца*
- *½ стакана воды*
- *1 ст. ложка сахарного песка*
- *растительное масло*
- *5 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить тесто. Для этого взбить сначала отдельно белки. Желтки растереть с сахаром, добавить муку и соль, влить

холодную кипяченую воду и взбитые белки и аккуратно размешать.

Яблоки нарезать соломкой, обмакнуть в тесто так, чтобы соломка равномерно покрылась им, и опустить в перекаленное растительное масло. Обжарить до образования золотистой корочки. Переложить яблоки на тарелку, сбрызнуть кунжутным маслом и подать к столу.

Яблочные дольки в карамели

ПРОДУКТЫ

- *500 г яблок (антоновских)*
- *1 стакан сахарного песка*
- *3 стакана растительного масла*
- *3 ст. ложки кунжутного масла (можно оливкового или другого растительного)*
- *150 г крахмала*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очищенные от кожуры и сердцевины яблоки нарезать на дольки, обвалять в крахмале, а затем обмакнуть в смесь крахмала с водой.

Разогреть до 170 °С в глубокой сковороде растительное масло, обжарить в нем яблочные дольки и выложить в миску.

В другую сковороду влить масло и всыпать в него постепенно сахар, который следует растопить на слабом огне. Когда карамель приобретет золотистый оттенок, выложить в нее дольки яблока, быстро перемешать и вынуть.

Сбрызнуть кунжутным маслом и подать к столу.

Десерт из грецких орехов

ПРОДУКТЫ

- *225 г очищенных грецких орехов*
- *175 г фиников*
- *250 г сахара*
- *75 г крахмала*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Орехи бланшировать в течение 5 мин, откинуть и снять кожицу. Обсушить, промокнув в салфетке. Финики отварить и удалить косточки.

В глубокой сковороде нагреть масло до 180 °С. Обжарить орехи до золотистого цвета, промокнуть их салфеткой, чтобы

удалить лишнее масло. Орехи и финики измельчить до получения однородной массы.

Воду довести до кипения, всыпать сахар и положить массу из орехов и фиников. Когда сахар растворится, добавить крахмал, разведенный в воде, и, непрерывно помешивая, варить на слабом огне до загустения массы. Подавать блюдо горячим.

Сладкий крем из арахиса

ПРОДУКТЫ

• *50 г арахисового масла (или размолотые в порошок арахисовые орехи)*

• *60 г сахара*

• *20 г крахмала*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Крахмал развести в 60 мл воды. В кастрюлю влить арахисовое масло, молоко или воду, перемешать до получения однородной массы. Добавить сахар, довести до кипения при постоянном помешивании. Влить разведенный в воде крахмал и варить, помешивая, до загустения. Вылить массу в пиалу. Подавать крем в теплом виде на десерт.

Банановые палочки

ПРОДУКТЫ

• *4 желтка*

• *750 мл растительного масла*

50 г кукурузной муки

• *50 г пшеничной муки*

• *125 г сахарного песка*

• *400 мл воды*

• *1 капля банановой эссенции*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яичные желтки, пшеничную муку, 25 г кукурузной муки, 25 г сахарного песка, 100 мл воды и банановую эссенцию перемешать в однородную массу.

Влить в кастрюлю 300 мл воды, на сильном огне довести до кипения и влить подготовленную смесь. Убавить огонь до слабого, варить примерно 10 мин, после чего выложить в смазанную маслом посуду и остудить. Нарезать получившуюся массу на брусочки толщиной 1 см и длиной 5 см, посыпать кукурузной мукой.

Жареный арбуз

ПРОДУКТЫ

- *1 кг арбуза*
- *2 белка*
- *100 г крахмала*
- *100 г пшеничной муки высшего сорта*
- *750 мл растительного масла*
- *100 г сахара*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Вымытый арбуз разрезать, отделить от корки мякоть, удалить семечки, нарезать мякоть (1 кг) кусочками в форме ромбиков, обвалять их в муке.

Размешать белки и крахмал, разведенный водой, до киселеобразного состояния, опустить в смесь арбузные ромбики и хорошенько перемешать, чтобы кусочки равномерно покрылись смесью.

Поставить сотейник на сильный огонь, влить все растительное масло, нагреть до 110 °С, и опустить в него по одному арбузные ломтики.

Жарить, пока они не покроются твердой корочкой, после чего снять сотейник с огня и в течение еще 1 мин продолжать жарение.

Когда ромбики приобретут светло-желтый цвет, выложить их в тарелку, посыпать сахарной пудрой и подать к столу.

Сахарная тянучка из яичных

ПРОДУКТЫ

- *3 яйца*
- *100 г пшеничной муки высшего сорта*
- *немного цукатов*
- *50 г кукурузной муки*
- *500 мл растительного масла*
- *125 г сахарного песка*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разбить в миску яйца, добавить пшеничную муку, 100 мл воды и приготовить жидкое тесто. Влить в сотейник 300 мл воды, довести до кипения и смешать с приготовленным яичным тестом. Варить, помешивая, 1,5–2 мин. Когда содержимое сотейника станет киселеобразным, переложить эту массу в керамическую посуду и разровнять ложкой или палочкой так, чтобы получился

блин толщиной 1 см. Охладить. Как только масса застынет, разрезать ее на брусочки размером 1х1х5 см и обвалять в кукурузной муке.

Нагреть в сотейнике растительное масло до температуры 130–150 °С, опустить в него брусочки, обжарить до хрустящего состояния и выложить в миску.

Влить в сотейник немного воды, растворить в ней сахар и поставить на средний огонь. Сначала появятся крупные пузыри, потом мелкие; когда сироп станет светло-желтым, влить по стенкам сотейника немного растительного масла, опустить брусочки и перемешать.

Потом снять с огня, выложить в смазанную маслом тарелку, посыпать цукатами и подать к столу в горячем виде. Отдельно подать пиалу с холодной кипяченой водой.

Чтобы не обжечься, в Китае едят подобного рода изделия, предварительно окунув их в пиалу с водой.

«Не прилипая к трем»

ПРОДУКТЫ

- *5 желтков*
- *100 г сахарного песка*
- *60 г крахмала*
- *100 г топленого свиного нутряного сала*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Перемешать в миске желтки, сахарный песок, крахмал, разведенный небольшим количеством воды, и 100 мл воды.

Сотейник поставить на сильный огонь, нагреть в нем свиной жир, немного покачивая сотейник, чтобы жир смазал его равномерно, после чего слить остатки жира в чашку. Осторожно влить в сотейник смесь из желтков, сахара и крахмала и жарить, непрерывно помешивая, 2 мин. Затем добавить в 3–4 приема слитый в чашку жир, продолжая непрерывно помешивать, довести массу до густоты.

Когда она перестанет липнуть к ложке и приобретет светло-золоти-стый цвет, а жир полностью впитается, блюдо считается готовым.

Эта сладость не прилипает к языку, ложке и тарелке – отсюда и название «Не прилипая к трем».

Арахис ароматный

ПРОДУКТЫ

• *250 г ядрышек арахиса*
• *1 г глутамата натрия*
• *по 1 г бадьяна, душистого перца, корицы, гвоздики*
• *50 г сахара*
• *3 г соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Арахис опустить на несколько минут в кипящую воду, откинуть, охладить, очистить от кожицы, обсушить.

Обжарить очищенный арахис во фритюре до золотистого цвета, откинуть, добавить соль, сахар, глутамат натрия и специи. Все тщательно перемешать.

Сочима

ПРОДУКТЫ

• *500 г муки*
• *9 яиц*
• *450 г свиного жира*
• *300 г сахарного песка*
• *300 г меда*
• *75 г семян кунжута*
• *100 г крахмала*
• *50 г изюма*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яйца взбить, смешать с мукой, семенами кунжута, изюмом, хорошо размять, обсыпать крахмалом, раскатать в блин и нарезать лапшой, а лапшу измельчить на кусочки длиной 2–3 см.

Свиной жир нагреть во фритюрнице. Кусочки лапши обжарить во фритюре до золотистого цвета.

В сахар добавить немного воды, довести до кипения, положить мед и варить до определенной консистенции (каплю сахарного сиропа положить в холодную воду, из сахара тут же образуются комочки). После этого сахарный сироп снять с огня, положить обжаренные кусочки лапши, хорошо перемешать. Поместить в квадратную деревянную форму, разровнять и дать остыть, затем выложить из формы и нарезать на продолговатые кусочки.

«Золотые монетки» с бананом

ПРОДУКТЫ

• *3 банана*

• 2–3 продолговатых пряника
• 100 г фиников
• 1 ст. ложка сахара
• 2 яйца
• 1 ст. ложка муки
• 1 ст. ложка крахмала 1 ½ стакана растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очистить бананы от кожуры и нарезать кружочками толщиной 5 мм. Пряники и финики нарезать так же. Сложить «бутерброд» из трех компонентов (кружок банана в центре) и обвалять его в муке. Смешать яичные белки с крахмалом.

Нагреть масло до 180 °С и, смазав цилиндрики яичным белком с крахмалом, опустить в масло. Жарить 3 мин, вынуть, дать маслу стечь.

Выложить на блюдо, посыпать сахаром и подать к столу.

Семь основных принципов японской кухни

Приготовление еды в Стране восходящего солнца всегда считалось искусством. Взыскательное отношение жителей островов к пище возникло благодаря национальным традициям: преклонением перед природой и почтительном отношении к религии.

Японские кулинары выделяют 7 главных аспектов своего искусства: время приготовления и гармоничное сочетание продуктов, качество и разнообразие используемых ингредиентов, простота приготовления и сбалансированность блюда и, конечно же, его внешний вид. Цвет, свежесть продуктов, соблюдение их эстетической и вкусовой сочетаемости, максимальное сохранение натурального вкуса каждого ингредиента – все это крайне важно для приготовления истинно японского блюда.

Сезонность. Приготовленные блюда обязательно отражают времена года. Каждый сезон дарует свои собственные деликатесы. Настоящий японский повар всегда учитывает тип пищи, время ее приема, погодные условия и даже возраст тех, кто собрался трапезничать. Именно поэтому в зимнее время года японская кухня предполагает увеличение порции, а летом – уменьшение.

Гармоничное сочетание продуктов. Японские повара используют выверенные сочетания продуктов и точные пропорции. В их блюдах гармонично сочетаются рис, морепродукты, овощи, соя и фрукты с продуктами животного происхождения (в основном, с рыбой и птицей), что оказывает благоприятное влияние на здоровье. Чтобы вкус пищи был натуральным, японские кулинары редко смешивают различные продукты, а соусы обычно подают отдельно.

Свежесть продуктов. Согласно японской кулинарной философии, на столе достойны чести оказаться исключительно лучшие и отборные дары воды и земли. В Японии всегда стараются по возможности свести к минимуму кулинарную обработку продуктов, считая это лучшим, если не единственным, способом почувствовать их истинный вкус. Поэтому свежевыловленные рыбу и морепродукты японцы часто едят сырыми, лишь слегка приправляют их уксусом или солью.

Разнообразие пищи. Средний японец употребляет в день около 30 различных продуктов.

Отличительной особенностью японской кухни является то, что на стол подается большое количество блюд маленькими (по

нашим меркам – крошечными) порциями. Такой подход позволяет человеку попробовать как можно больше вкусов, но при этом не переесть. Стандартный обед помимо риса и двух видов супов включает в себя пять и более разнообразных закусок.

Простота в приготовлении пищи. Главная задача японского повара – максимально сохранить первоначальные свойства. Он действует по правилу: «Не сотвори, а найди и открой». Это не означает, что японские кушанья примитивны и однообразны. Они могут показаться простыми только на первый взгляд, на самом же деле отличаются изысканным вкусом, подобный которому нельзя найти ни в одной другой национальной кухне. Главный секрет кроется в тщательном подборе не только основных ингредиентов, но и всевозможных местных приправ и специй, которые и делают японские блюда неповторимыми.

Низкая калорийность и сбалансированость пищи. Японская еда значительно менее калорийная, чем предлагаемая кухнями западных стран, и в ней растительные белки преобладают над животными, причем основная масса животных белков поступает в организм за счет рыбы и морепродуктов. Сочетание высокобелковой пищи и достаточного количества клетчатки благотворно влияет на тонус, жизненную энергетику современного человека.

Сервировка. Говорят, что японец ест не только ртом, но и глазами. Сначала радуется глаз, а потом насыщается желудок. В Японии принято, чтобы блюда были не только правильно приготовлены, но и красиво украшены. Это позволяет создать особое настроение за столом, независимо от того, идет ли речь о простом семейном завтраке или званом ужине на несколько персон.

Способы и приемы кулинарной обработки

В японской кухне способы обработки продуктов достаточно просты, но это именно та простота, которую достичь сложнее всего. Повара в Стране восходящего солнца готовят пищу очень старательно – чтобы максимально сохранить натуральный вкус продукта, именно в этом заключается основной философский принцип местной кухни. При этом обязан соблюдаться и такой кулинарный постулат: в блюде должен максимально проявляться каждый вкусовой оттенок.

Обработка и нарезка продуктов. Отбор, подготовка и разделка продуктов – важная составляющая японской кулинарной традиции. В кухне Страны восходящего солнца внешнему виду блюд придается невероятно большое значение: эстетика блюда для японцев важна почти так же, как его вкусовые качества. Любые продукты должны быть нарезаны и приготовлены таким образом, чтобы на столе они выглядели красиво.

Для японской кухни характерна нарезка продуктов маленькими кусочками. Они должны быть таких размеров, чтобы их легко можно было взять палочками и положить в рот. Для такой нарезки продуктов требуются хорошо наточенные ножи, тесачок среднего размера, кухонный нож с толстым лезвием и, конечно же, разделочная доска.

Ножи в Японии куют, как мечи, и затачивают с одной стороны; лишь овощные имеют лезвие с двусторонней заточкой. Очень ценятся керамические ножи, поскольку лезвие у них – более прочное. Хорошим подспорьем при нарезке, особенно овощей, будут формочки для карбования, а также терки и шинковки.

Приверженность японцев к рыбе породила множество приемов ее разделки. Следует напомнить, что этот скоропортящийся продукт жители Страны восходящего солнца едят в свежем виде (зачастую – в сыром), поэтому его надо готовить как можно быстрее. Перед потрошением рыбу моют, чешую удаляют, а тушку несколько раз промывают холодной водой.

Крупную плоскую рыбу обычно разделывают на 4 куска: ее кладут темной стороной вверх, проводят линию острием ножа к середине и разрезают до хребта. Затем, сделав надрез у основания хвоста, тушку переворачивают хвостом к себе и легко отделяют 2 филе. Нож при этом должен как бы скользить по костям (если мешает плавник, то надрез делают и вдоль него). То же повторяют и с другой половиной рыбы.

При разделке рыбы на кусочки подготовленную тушку нарезают (естественно, острым ножом) поперек на куски толщиной 1–1,5 см, а кусочки крупной рыбы, кроме этого, разделяют на половинки и удаляют хребет.

Если рыбу планируется жарить на вертеле целиком, то очень важно сохранить ее форму.

Овощи требуют не менее тщательной подготовки. Их чистят и моют, а некоторые предварительно ошпаривают кипятком: чтобы удалить резкий (или горький) привкус. После этого овощи нарезают.

Делать это можно по-разному: в японской кулинарии насчитывается более 10 только основных методов резки. К примеру, морковь измельчают кружочками, по диагонали, наклонно… Редьку для тушения – полукружьями, пополам в длину, а затем – сравнительно толстыми кусочками. Еще из овощей делают соломку, клинышки, прямоугольники и кубики.

Огурец, морковь и редьку иногда режут широкими длинными лентами, которые закручиваются наподобие металлической стружки (подобным образом мы у себя, в России, очищаем от кожуры картофель). После этого полученную ленту из огурца (или моркови) туго скручивают и тоненько нарезают поперек – так, чтобы получились мелкие завитки. А морковь иногда мелко строгают (как будто чинят карандаш) или крошат, как фарш.

Украшение блюд. В японской кухне многие продукты используются одновременно и как ингредиент кушанья, и в качестве его украшения.

Особенно широко для этого жители Страны восходящего солнца используют овощи. К примеру, чтобы вырезать из огурца цветочки, достаточно сделать вилкой несколько бороздок по всей его длине и нарезать кружочками. Из огурца можно сделать и стаканчик. Для этого его надо разрезать на кусочки (длиной примерно 5 см), надрезать кожуру в виде лепестков и вынуть сердцевину. Такой стаканчик можно начинить икрой или накрошенным желтком.

Из огурцов и маленьких баклажанов можно сделать «веер». Для этого овощи режут очень тонко и аккуратно, оставляя неразрезанной примерно на ⅓ длины. Затем лепестки с разрезанной стороны раздвигают.

Красивый цветок получается и из помидора: его надрезают до половины на 6 частей и, сняв кожуру, раскрывают их как лепестки. Украшают такой «цветок» петрушкой.

Чрезвычайно важна для японцев декоративная нарезка лимона, поскольку они часто украшают этим цитрусом самые разные кушанья. Его можно нарезать ломтиками, по центру

разрезать почти до кожуры, удалить мякоть с одной половинки, а из оставшейся цедры сделать завиток.

Лимон можно также разрезать по длине на дольки, снять с каждой кожуру почти до конца и тоже сделать из нее завиток.

Из фруктов легко изобразить декоративные «сосновые иголки»: на прямоугольной пластине, например, яблока, делают 2 глубоких надреза вдоль длинной стороны почти до конца навстречу друг другу. Затем их раздвигают в форме буквы Z и заворачивают один конец так, чтобы получился треугольник.

Тепловая обработка: приемы и особенности их применения. Японские кулинары отдают предпочтение следующим методам тепловой обработки продуктов: варка на медленном огне, тушение, обжаривание на гриле, варка на пару и обжаривание (сухое и во фритюре). А вот такой популярный у европейских поваров способ приготовления пищи, как запекание, в японской кухне так и не прижился.

Варка на медленном огне. Классическим методом приготовления пищи в Стране восходящего солнца является варка продукта в бульоне. Такие блюда хорошо согревают и восстанавливают силы.

Обычно подобные кушанья готовят в керамических кастрюлях, которые медленно нагреваются и долго не остывают. В такой посуде блюда подаются горячими, а гостям хозяева зачастую предлагают обслуживать себя самостоятельно.

Варка на пару. Самый щадящий способ приготовления пищи японские кулинары используют так же часто, как европейцы – духовку. Варка на пару по максимуму сохраняет полезные вещества, а также естественные вкус и форму продуктов.

Традиционная японская пароварка почти не отличается от европейской. Главное требование японцев к ней: продукты в емкости не должны соприкасаться с водой и равномерно обрабатываться паром.

Тушение. Блюда, приготовленные способом тушения, занимают не менее значительное место в японской кулинарии – благодаря своим нежности, сочности и аромату.

При этом существуют 2 варианта: в первом случае овощи, рыбу, мясо или морепродукты сначала быстро обжаривают, а затем тушат; во втором – продукты сразу тушат на слабом огне до готовности.

Бульон, в который помещают продукты, готовят из даси с добавлением сакэ, вина, соевого соуса и разнообразных приправ. В процессе приготовления он должен полностью выкипеть. Обычно незадолго до окончания приготовления пламя максимально увеличивают, чтобы продукты покрылись блестящей

корочкой.

Сухое обжаривание. Жарение без масла или, другими словами, сухое жарение применяется, по большей части, при обжаривании водорослей и кунжута. Жарят такие продукты на сковороде (набэ) с толстым дном не более 1 мин, постоянно встряхивая содержимое.

Обжаривание во фритюре. Для жарения продуктов во фритюре жители Страны восходящего солнца используют глубокие толстостенные набэ, фритюрницы и довольно большое количество масла. Японские кулинары используют, в основном, растительные масла, при этом игнорируя оливковое: они считают его вкус слишком уж «европейским». Для приготовления таких блюд, как тэмпура, они берут специальные смеси растительных масел, которые не мутнеют при высокой температуре.

Вкусовые качества жареных блюд в значительной степени зависят от того, какие продукты используются для их панировки (сухари, мука или тесто), от количества и качества масла, а также от правильно выбранного температурного режима.

При готовке на сковороде мясо или рыбу в Японии, по большей части, предварительно маринуют в различных соусах (или поливают ими в процессе жарения). Глазурованная корочка на продукте появится, если перед окончанием готовки добавить сладковатый соевый соус.

Обжаривание на гриле. Широко распространенной техникой приготовления продуктов у японцев является их жарение на гриле. Очень важно правильно обжаривать продукты, чтобы они сохранили свой вкус и оставались сочными, и при этом не подгорели на сильном огне (или горящих углях).

Там, где невозможно развести открытый огонь (например, в городской квартире), японцы используют переносные газовые горелки или электрожаровни.

Очень популярны в Стране восходящего солнца квадратные (или круглые) сковороды с электрическими нагревателями. Их устанавливают в центр стола. Вокруг расставляют чашки с сырыми овощами, мясом, рыбой и морепродуктами, и каждый из участников застолья самостоятельно жарит себе кушанье. Такой способ приготовления еды не сложен и увлекателен; он прекрасно подходит как для семейного застолья, так и для деловой встречи.

Приправы, пряности и специи

В отличие от европейских японские повара практически никогда не добавляют пряности в блюдо в процессе его приготовления. Они используют приправы только для того чтобы придать готовому кушанью какие-либо дополнительные оттенки.

Кулинары Страны восходящего солнца добавляют в блюда приправы и специи в строго определенной последовательности, имеющей под собой научное обоснование. В частности, в Японии существует такая теория: более крупные частицы (такие, как сахар – *сато*) не могут проникнуть в пищу, если им мешают более мелкие (скажем, соль – *сио*).

Кроме того, у местных поваров не принято добавлять в процессе приготовления пищи уксус и соевый соус, которые, испаряясь, теряют свой аромат.

Васаби – «японский хрен». Эту приправу получают из корня растения, произрастающего в Стране восходящего солнца. К слову, с любимым многими россиянами хреном васаби не имеет ничего общего: в свеженатертом виде ее аромат гораздо мягче, нежели у ее аналога, да и вкус не такой жгучий. Васаби и сырая рыба – «сладкая парочка». Кроме того, пасту используют при приготовлении сасими или суси, а также солений и заправок для салатов.

Гари – маринованный имбирь бледно-розового цвета. Его подают к суси и сасими: для освежения рта после съеденного кусочка рыбы.

Употребление же гари в перерыве между подачей блюд помогает полнее ощутить вкус следующего кушанья, поскольку полностью избавляет рецепторы ротовой полости от вкуса предшествующего.

Гома – овальные стручки кунжута, состоящие из 4 частей. В каждой находится множество мелких плоских семечек. Их цвет варьируется в черно-белой гамме в весьма широких пределах. Однако в японской кухне в основном используют либо чисто белые (сиро-гома), либо угольно-черные (куро-гома) семена. Из кунжута, смешанного с красным и белым соусом мисо, мирином и сахаром, в Японии готовят заправку к отварному и тушеному дайкону.

Караси – размолотые семена горчицы. Надо сказать, что в Стране восходящего солнца горчица не такая душистая и мягкая, как на Западе. В силу этого обстоятельства используют караси в малых количествах.

Киномэ – листья японского дерева, или сансё. Имеют

выраженный аромат, яркий цвет и жгучий вкус, но не такой, как у перца, а с легкой кислинкой. Запах киномэ – мягкий, успокаивающий, напоминающий аромат мяты.

Мирин – сладкое сакэ янтарного цвета. Используют его только в кулинарных целях: мирин придает блюдам мягкий сладкий вкус со слабым алкогольным оттенком и красивый блеск. Кроме этого, мирин добавляют в тушеные блюда, но в самом конце их приготовления.

Мицуба – «родственница» петрушки. Тонкий беловатый стебелек этого растения длиной 15–20 см венчают 3 светло-зеленых листика, похожих на кинзу (отсюда – и название, которое на русский переводится как «три листа»), У мицубы довольно сильный запах. Японские повара ценят ее за уникальный (ярко выраженный травяной) аромат и слабожгучий вкус. В Стране восходящего солнца приправу добавляют в прозрачный (или густой) яичный суп либо готовят с ней закуски. Листья японцы добавляют в рагу, а стебли жарят.

Мицукан – рисовый уксус. Входит в состав множества японских блюд: таких, как салат из вакаме и огурца, маринованная сырая рыба и т. д.

Мягкий тонкий аромат мицукана, как и любого другого уксуса, быстро улетучивается, поэтому в горячие блюда его добавляют в конце приготовления.

Момидзи ороси – приправа из тертого дайкона и красного слабожгучего перца.

Нэги – «весенний лук». Несмотря на название, доступен в Японии круглый год. Самый вкусный нэги – зимний: в это время года, помимо пряной остроты, в нем появляется сладость.

Нарезанный ломтиками нэги – прекрасное дополнение к лапше, а также один из наиболее часто используемых ингредиентов набэмоно (рагу).

Окономияки – соус, похожий на тонкацу (см. далее), но более сладкий.

Пондзу – соус, представляющий собой смесь 3 %-ного уксуса (или любого цитрусового сока), соевого соуса и поварского бульона (даси). На вкус пондзу – умеренно кислый. Благодаря этому качеству соус удачно оттеняет вкус овощных блюд.

Сёга (свежий имбирь) – одна из древнейших и универсальных пряностей в Стране восходящего солнца. Сушеный имбирный корень имеется в продаже круглый год. Однако японские кулинары стараются использовать исключительно свежий имбирь, а нередко довольствуются выжатым из него соком. Свежий имбирь характеризуют тонкий жгучий аромат, напоминающий запах цитрусовых, а также резкий, но приятный вкус. Корни

молодых растений – достаточно нежные и мягкие для того, чтобы готовить их как овощи. По мере созревания они становятся волокнистыми и приобретают жгучий вкус. Кроме свежего и сушеного, продаже имеется маринованный ломтиками имбирь.

Сёю – соевый соус. Самая известная в мире приправа. В Японии существуют несколько различных видов соевого соуса. Его нельзя заменить китайским соевым соусом, поскольку последний отличает более резкий вкус. Соевый соус усукучи светлее и солонее темного соевого соуса, имеющего к тому же более насыщенный вкус. Идеально подходит для приготовления овощных блюд, а также кушаний, отличающихся нежным вкусом: таких, как прозрачный суп.

Тамара представляет собой густую массу с выраженным вкусом. Ее используют как соус, в который обмакивают сасими; тамари подают и к другим блюдам. При отсутствии эту приправу можно заменить обычным соевым соусом.

Ситими тогараси – «семь специй». Эту приправу готовят, на основе перца чили, из семян конопли, мака, рапса и кунжута, а также листьев аниса, перца и цедры мандарина.

Сисо – «родственник» мяты и сортовая вариация периллы. Его слегка жгучий вкус напоминает базилик. В японской кухне в дело идут все части этого растения.

Зеленое сисо высоко ценят за изысканный вкус. Обычно его используют как пряность, а также в качестве гарнира к таким блюдам, как сасими, темпура и салаты с уксусом.

Красное сисо – привлекает ароматом и цветом. Его обычно берут для приготовления уме-ооси (сушено-соленые японские абрикосы) и других солений.

Тэрияки: 1. Смесь соевого соуса, сладкого сакэ, сахара и приправ. Предназначение тэрияки – образовывать на кусочках продуктов, при их жарении, золотисто-коричневую корочку. («Тэри» по-японски обозначает «блестящий», а «яки» – «жарить».) 2. Блюда из продуктов преимущественно животного происхождения, колерованных (покрытых тонким слоем карамели) с помощью одноименного соуса.

Фурикаке – популярная посыпка для горячего отварного риса. Делают ее из различных гранул – рыбных и овощных. Используется фурикаке и для приготовления онигири (рисовых шариков): либо в смеси с крупой, либо в качестве начинки.

Цукудани – собирательное название японских сухих приправ.

Их делают из конбу (бурых водорослей), сиитаке, мацутаке, вяленой сельди, клемов, говядины и даже из китового мяса. Наибольшей популярностью пользуется приправа из конбу.

Поскольку цукудани имеют довольно соленый вкус, они

хорошо сочетаются с пресным горячим отварным рисом.

Тогараси («китайская горчица») – японское название чили, который был завезен в Японию в XVI веке из Китая. Чаще всего в японской кухне используется разновидность чили, именуемая таканоцуме («коготь ястреба»): с тонкими длинными стручками. Пикантный аромат сушеного чили проявляется только при нагревании. Для этого стручки погружают в сильно разогретое масло, которое быстро впитывает содержащиеся в перце жгучие вещества. Вкус у тогараси, даже в холодном виде, – чрезвычайно жгучий. Особенно этим отличаются семена. По этой причине приправу используют в микроскопических количествах.

Шисо – ярко-зеленые листья японской травы, похожей на базилик.

Салаты и закуски

Салат из соевых ростков с луком

ПРОДУКТЫ

- *450–500 г соевых ростков*
- *1 луковица*

1 ст. ложка растительного масла

- *молотый черный перец*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Соевые ростки залить холодной водой, чтобы они были полностью покрыты жидкостью, выдержать 10–15 мин, слить, посыпать солью и отставить.

Очищенный лук ополоснуть, мелко нарезать, посыпать молотым перцем, полить растительным маслом, посолить, перемешать с соевыми ростками и подать к отварной рыбе.

Салат из соевых бобов с капустой

ПРОДУКТЫ

- *1 стакан вареных соевых бобов*
- *500 г краснокочанной капусты*
- *2 вареных яйца или 250 г тофу*
- *2 небольшие луковицы или 1 пучок зеленого лука*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *1 ч. ложка рисового уксуса*
- *молотый тогараси*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сваренные вкрутую яйца очистить и мелко нарезать. Тофу отжать и нарезать мелкими кубиками. Очищенный и вымытый лук измельчить или нарезать очень тонкой соломкой.

Вымытую капусту тонко нашинковать, откинуть на дуршлаг, ошпарить кипящей водой, быстро промыть проточной холодной водой и слегка отжать.

Затем сложить капусту в миску, добавить вареную сою, яйца (или тофу) и лук и перемешать.

Полученный салат полить рисовым уксусом, заправить растительным маслом, посолить, поперчить, снова перемешать,

переложить в порционные пиалы и подать к столу.

Салат из соевых бобов с тофу и сельдереем

ПРОДУКТЫ

- *1 стакан соевых бобов*
- *100 г тофу*
- *150 г стеблей сельдерея*
- *5 ст. ложек светлой пасты мисо*
- *молотый черный перец*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Соевые бобы замочить на ночь в холодной воде, потом сварить в подсоленной воде до мягкости, откинуть на дуршлаг и остудить.

Стебли сельдерея промыть, отряхнуть и мелко нарезать.

Отжатый тофу раскрошить или растолочь в ступке, добавить сою и сельдерей, хорошо перемешать, добавить пасту мисо, подсолить, поперчить и еще раз перемешать.

Подавать салат с отварным рисом.

Салат из авокадо с васаби

ПРОДУКТЫ

- *1 авокадо*
- *10 плодов бамии*
- *1 помидор*
- *2 ст. ложки соевого майонеза*
- *½ ч. ложки соевого соуса*
- *½ ч. ложки пасты васаби*
- *соль по вкусу*

Бамии (плоды травянистого растения – съедобного гибискуса) вымыть, посолить, положить в сковороду, залить горячей водой так, чтобы жидкость накрыла плоды, и варить до мягкости, после чего вынуть, обсушить и нарезать тонкими полосками.

Авокадо очистить и нарезать маленькими кусочками. Вымытый помидор разрезать пополам, отрезать от каждой половинки по 3 тонких кружочка, а остальную мякоть мелко нарезать.

В миске соединить соевый майонез, васаби и соевый соус, перемешать, положить в эту смесь авокадо, бамии и мелко

нарезанный помидор, еще раз осторожно перемешать, разложить в порционные пиалы, украсить кружочками помидоров и подать к столу.

Салат из баклажанов

ПРОДУКТЫ

- *4 крупных баклажана*
- *1 сладкий зеленый перец*
- *1 помидор-сливка*
- *3 ст. ложки светлого соевого соуса*
- *1 ст. ложка рисового уксуса*
- *½ ст. ложки кунжутного масла*
- *1 ст. ложка поджаренного светлого кунжута*
- *½ ст. ложки мирин*
- *1 ч. ложка свежего тертого имбиря*
- *1 ч. ложка ситими-тогараси*
- *1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Вымытые баклажаны разрезать вдоль пополам, удалить семена и нарезать каждую половинку тонкими ломтиками, делая надрез не до конца, чтобы получилось похоже на веер. Подготовленные баклажаны опустить в кипящую воду и варить на сильном огне 7 мин, после чего остудить и выложить на тарелочки.

Для приготовления соуса кунжут растолочь в ступке. В миске соединить соевый соус, уксус и мирин, размешать, добавить кунжутное масло, толченый кунжут, имбирь и ситими-тогараси и тщательно перемешать.

Сладкий перец очистить от семян, ополоснуть, мелко нарезать и украсить им баклажаны. Готовое блюдо посыпать петрушкой, в центр положить четвертинку помидора, полить соусом и подать к столу.

Салат из дайкона

ПРОДУКТЫ

- *2 дайкона*
- *5 ст. ложек рисового уксуса*
- *1 ½ ст. ложки сахара*
- *½ ч. ложки соли*
- *1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или сельдерея*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очищенный и вымытый дайкон натереть на крупной терке. Соединить уксус с сахаром и солью, хорошо перемешать, полить этой смесью дайкон и еще раз тщательно перемешать.

Готовый салат уложить в пиалы, посыпать зеленью и подавать с рыбными и мясными блюдами.

Салат из дайкона с овощами

ПРОДУКТЫ

- *300 г дайкона*
- *3 сладких красных перца*
- *1 морковь*
- *1 пучок зеленого лука*
- *100 г стеблей сельдерея*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Овощи очистить, вымыть и нарезать: дайкон, морковь и сладкий перец – тонкой соломкой, сельдерей – тонкими ломтиками, а зеленый лук – измельчить.

Затем морковь, зеленый лук, сельдерей и сладкий перец высыпать в сковороду с разогретым растительным маслом и, помешивая, жарить до мягкости.

Готовые овощи остудить, соединить с дайконом, подсолить, перемешать, выложить в пиалы и подать как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к рыбе или мясу.

Салат из дайкона с кукурузой

ПРОДУКТЫ

- *1 дайкон*
- *1 морковь*
- *½ стакана консервированной кукурузы 100–150 г мяса кальмаров*
- *3 ст. ложки рисового уксуса*
- *3 ст. ложки светлого соевого соуса*
- *1 ст. ложка сакэ*
- *2 ч. ложки сахара*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Дайкон и морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой, сложить в миску, залить кипятком, закрыть крышкой и

дать постоять 5—10 мин.

После этого обдать овощи холодной водой и слить воду.

Кальмаров промыть, опустить в кипящую воду и варить в течение

3 мин. Затем кальмаров вынуть, остудить, нарезать соломкой и соединить с дайконом, морковью и консервированной кукурузой.

В миску влить рисовый уксус, сакэ и соевый соус, добавить сахар и хорошо перемешать, чтобы сахар полностью растворился.

Полученной заправкой полить салат, перемешать, выложить в пиалы и подать к столу.

Салат из дайкона с морковью и курагой

ПРОДУКТЫ

- *2 дайкона*
- *2 моркови*
- *4–5 сушеных абрикосов*
- *цедра ½ лимона*
- *½ стакана соуса амадзу*
- *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сушеные абрикосы обмыть и нарезать маленькими кусочками. Дайкон и морковь очистить, вымыть, нарезать на небольшие кусочки, подсолить, разложить в отдельные мисочки и дать постоять 5 мин. Затем овощи отжать, соединить, добавить абрикосы и лимонную цедру, залить соусом амадзу и оставить пропитываться на полчаса.

Готовый салат откинуть на дуршлаг, выложить в пиалы и подать к столу.

Салат из капусты с рыбой

ПРОДУКТЫ

- *250 г белокочанной капусты*
- *100 г стеблей сельдерея*
- *200 г сушеных водорослей вакамэ*
- *4–5 мелкой рыбы*
- *соль по вкусу*

Для заправки:

- *4 ст. ложки рисового уксуса*
- *2 ст. ложки бульона даси*
- *2 ст. ложки соевого соуса*

• *1 ½ ст. ложки сахара*
• *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Капусту нарезать крупными кусочками, промыть подсоленной водой и обсушить. Сельдерей вымыть, нарезать на кусочки и замочить на 5 мин в холодной воде. Водоросли размочить в холодной воде в течение 20 мин, удалить твердые части и соединить вакамэ с капустой и сельдереем. Рыбки окунуть на 1 мин в кипящую воду.

Приготовить заправку: в миску влить уксус, бульон даси и соевый соус, добавить сахар и соль и тщательно размешать, чтобы сахар полностью растворился.

Третьей частью заправки полить овощи, а оставшейся частью – рыбу. Все соединить, перемешать, выложить в пиалы и подать к столу.

Салат из лука с кацуобуси

ПРОДУКТЫ

• *2 луковицы*
• *½ стакана кацуобуси*
• *2 ст. ложки рисового уксуса*
• *1 ст. ложка соевого соуса*
1 ст. ложка растительного масла
• *1 ст. ложка поджаренного кунжута*
• *молотый черный перец*
• *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очищенный лук нарезать очень тонкими кольцами или полукольцами, промыть 2–3 раза в холодной воде, обсушить, выложить на тарелочки и посыпать кацуобуси и кунжутом. Соединить рисовый уксус, соевый соус и растительное масло, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Полученной заправкой полить салат и подать его к столу.

Салат из огурцов с яблоком

ПРОДУКТЫ

• *2 огурца*
• *1–2 корня сельдерея*
• *1 сладкое красное яблоко*
• *2 ст. ложки охлажденного соуса амадзу*

• ⅓ ч. *ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Огурцы вымыть, очистить от кожицы, нарезать маленькими кубиками и охладить. Вымытый сельдерей нарезать полосками и слегка подсолить.

Яблоко очистить от кожицы, быстро натереть, чтобы оно не потеряло цвет, и выложить в стеклянную посуду, удалив половину выделившегося сока.

Затем к яблоку добавить огурец и сельдерей, слить лишнюю жидкость, полить салат соусом амадзу, еще раз охладить и подать к столу.

Салат из шпината

ПРОДУКТЫ

• *1 пучок шпината или спаржи*

Для приправы:

• *½ стакана бульона даси*
• *1 ½ ст. ложки светлого соевого соуса*
• *щепотка соли*
• *хлопья кацуобуси*
• *водоросли нори для возможных вариаций*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Перебрать шпинат, хорошо промыть, отварить в слегка подсоленной воде, пока он не станет мягким. Затем промыть в холодной, чтобы восстановить цвет, но делать это осторожно, чтобы он не превратился в кашу.

Смешать все для приправы. Нарезать шпинат на кусочки и разложить по порционным тарелочкам. Полить приправой и посыпать сверху хлопьями кацуобуси.

Возможен вариант: положить водоросли нори на бамбуковую циновку, разложить приготовленный шпинат и свернуть в трубочку. Нарезать кружочками и полить приправой.

Закуска из крабов

ПРОДУКТЫ

• *200 г консервированного мяса крабов*
• *2 больших пучка (200 г) листьев салата*
• *2 ст. ложки соевого соуса*
• *1 ст. ложка рисового уксуса*
• *1 ст. ложка растительного масла*

• *1 ч. ложка сахара*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Консервированных крабов отцедить от жидкости, удалить кусочки панциря, а мясо нарезать на небольшие кусочки.

Листья салата перебрать, промыть и нарезать полосками шириной 2–3 см.

Приготовить заправку: в миску влить соевый соус и уксус, добавить сахар и хорошо перемешать.

Затем, постоянно размешивая, очень тонкой струйкой ввести растительное масло.

На порционные тарелочки уложить листья салата, на них разложить кусочки крабов, полить закуску заправкой и подать к столу.

Закуска из крабов с огурцами

ПРОДУКТЫ

• *200 г вареного или консервированного мяса крабов*
• *2 огурца*
• *2 ½ ст. ложки лимонного сока*
• *1 ч. ложка светлого соевого соуса*
• *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мясо крабов обсушить, удалить роговые пластинки, а мякоть разделить вилкой на волокна и сбрызнуть 1 ч. ложкой лимонного сока.

Огурцы вымыть, нарезать тонкими кружочками, посыпать солью, дать постоять 20 мин, а потом отжать руками.

Соевый соус соединить с оставшимся лимонным соком и хорошо перемешать. Крабов и огурцы положить в миску, залить полученным соусом, при необходимости подсолить, осторожно перемешать, разложить в порционные пиалы или тарелочки и подать к столу.

Закуска из кальмаров и огурцов

ПРОДУКТЫ

• *200 г филе кальмара*
• *2 огурца*
• *4 ст. ложки рисового или яблочного уксуса*
• *1 ст. ложка бульона даси*
• *2 ст. ложки соевого соуса*

• 1 ст. ложка сахара

• 1 ст. ложка свежего тертого или 1 ч. ложка молотого имбиря

• веточки зелени мицубы или петрушки для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе кальмара опустить в кипящую воду и варить в течение 3 — 4 мин (если его переварить, то оно станет жестким). Отваренного кальмара вынуть, остудить и нарезать на брусочки длиной 5 см и шириной 1 см.

Приготовить заправку: в миске соединить уксус, бульон даси и соевый соус, добавить сахар и тщательно перемешать.

Огурцы вымыть и нарезать поперек тоненькими ломтиками. Положить огурцы вместе с кальмарами на тарелку, полить их 1 ст. ложкой заправки и оставить на 10–15 мин. После этого слить выделившуюся жидкость, красиво уложить кальмара и огурцы на порционные тарелочки, полить оставшейся заправкой, посыпать имбирем, украсить зеленью и подать к столу.

Закуска из кальмаров

ПРОДУКТЫ

• 200 г филе кальмара

• 1 огурец

• 3 ст. ложки рисового или яблочного уксуса

• ½ лимона

• 4 ст. ложки лимонного сока

• 1 ст. ложка сахара

• 3 ст. ложки соевого соуса

• 1 ч. ложка свежего тертого имбиря

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Подготовленного кальмара нарезать тонкими ломтиками и сбрызнуть уксусом. Очищенный от кожуры лимон нарезать дольками, а огурец – тонкими кружочками.

Приготовить заправку: лимонный сок соединить с сахаром и хорошо размешать, чтобы сахар растворился. Добавить соевый соус и тщательно перемешать.

На сервировочное блюдо или порционные тарелочки красиво выложить ломтики кальмара, огурца и лимона, полить их заправкой, посыпать тертым имбирем и подать к столу.

Закуска цукудани из водорослей с грибами

ПРОДУКТЫ

1 пластинка сушеных водорослей комбу

- *2 сушеных гриба сиитаке или 100 г свежих шампиньонов*
- *½ стакана кацуобуси*
- *2 ст. ложки сакэ*
- *1 ч. ложка рисового уксуса*
- *3–4 ст. ложки соевого соуса*
- *1 ст. ложка мирин*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Грибы залить теплой водой и оставить замачиваться на 3–4 ч, после чего вынуть и крупно нарезать, а жидкость процедить. Пластинку водорослей нарезать на кусочки, соединить с грибами, залить ½ стакана воды, в которой они замачивались, добавить рисовый уксус и кацуобуси, сакэ перемешать и довести на среднем огне до кипения (перед закипанием огонь максимально увеличить).

После этого уменьшить пламя, поварить водоросли с грибами еще

5 мин, влить соевый соус и мирин и продолжать тушить еще полчаса до мягкости водорослей.

Подавать на порционных тарелочках с отварным рисом.

Закуска цукудани из водорослей с имбирем

ПРОДУКТЫ

- *10 пластинок сушеных водорослей нори*
- *1 корень имбиря*
- *½ стакана сакэ*
- *½ стакана соевого соуса*
- *1 ст. ложка сахара*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Водоросли нарезать тонкой соломкой. Корень имбиря натереть на мелкой терке или тонко настрогать. В эмалированную кастрюлю влить сакэ и соевый соус, добавить сахар, водоросли и имбирь, хорошо перемешать и довести на среднем огне до кипения, увеличив пламя перед закипанием до сильного.

После этого огонь уменьшить и варить кушанье до мягкости водорослей или пока не впитается вся жидкость.

Готовую закуску разложить в небольшие пиалы и подать к отварному рису.

Закуска из селедочной икры и копченой

ПРОДУКТЫ

- *150 г соленой селедочной икры*
- *200 г копченой красной рыбы*
- *листья зеленого салата и*
- *веточки мицубы или петрушки для украшения*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Соленую икру опустить в миску или кастрюлю с большим количеством воды и поставить на ночь в холодильник, чтобы удалить почти всю соль.

После этого очистить икру руками от тонкой наружной пленки, нарезать по диагонали на полоски шириной около 1 см и обсушить их бумажным полотенцем.

Ломтики копченой рыбы нарезать такими же полосками, как и икру, выложить вместе с икрой на сервировочное блюдо, застеленное листьями салата.

Украсить веточками зелени и подать к столу в качестве закуски к отварному рису.

Суси и сасими

Рис для суси основной

ПРОДУКТЫ

• 2 стакана круглого риса
• 2 стакана воды
• 2 ст. ложки сакэ или мирин

Для суси-уксуса:

• 4 ст. ложки рисового винного уксуса
• 4 ст. ложки сахара
• ½ ч. ложки соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Круглый рис (он более клейкий) тщательно промыть, чтобы вода была почти прозрачной, откинуть на дуршлаг и дать обсохнуть около 1 ч. После этого рис положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить сакэ или мирин, закрыть крышкой и довести на среднем огне до кипения.

Затем максимально увеличить огонь на 1 мин, а потом уменьшить и варить рис на слабом огне еще 15 мин. После этого выключить огонь и, не снимая крышку, дать рису постоять еще 15 мин.

Готовый рис быстро открыть, чтобы капли с крышки не попали на крупу, перемешать сверху вниз влажной деревянной лопаткой и переложить в широкую посуду.

Приготовить суси-уксус: рисовый уксус тщательно перемешать с сахаром и солью. Равномерно полить этой смесью рис и быстрыми режущими движениями перемешать его влажной деревянной лопаточкой, обмахивая рис веером или просто рукой, чтобы он быстрее остыл.

Остывший, слегка теплый рис можно использовать для приготовления суси. До употребления миску с рисом нужно накрыть влажным полотенцем (в холодильник не ставить!).

Рис для суси с лимонным уксусом

ПРОДУКТЫ

• 2 стакана круглого риса
• 2 стакана воды

Для суси-уксуса:

• 3 ст. ложки рисового или столового уксуса

• 2 ст. ложки лимонного сока
• 2 ст. ложки сахара
• 1 ч. ложка соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тщательно промытый рис откинуть на дуршлаг и хорошо обсушить в течение 40–60 мин.

Затем рис переложить в кастрюлю, залить холодной водой, закрыть крышкой и довести на среднем огне до кипения. Потом увеличить огонь на 1 мин, а затем уменьшить пламя и варить рис на слабом огне еще 15 мин. После этого снять кастрюлю с плиты и, не открывая крышку, дать рису настояться в течение 15 мин.

Приготовить суси-уксус: уксус соединить с лимонным соком, добавить сахар и соль, перемешать, довести до кипения и варить на слабом огне, пока сахар полностью не растворится.

Готовый рис переложить в широкую посуду, равномерно полить суси-уксусом и волнообразными движениями перемешать с помощью влажной деревянной лопаточки, обмахивая блюдо веером или просто рукой, чтобы рис быстрее остыл. Использовать, когда рис остынет до комнатной температуры.

Рис для суси с медовым уксусом

ПРОДУКТЫ

• 2 стакана шлифованного риса
• 2 стакана воды
• 1 ½ ст. ложки сакэ
• 1 пластинка сушеных водорослей комбу
Для суси-уксуса:
• 3 ½ ст. ложки яблочного уксуса
• 1 ст. ложка жидкого меда
• 1 ½ ч. ложки соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рис тщательно промыть, хорошо обсушить, высыпать в кастрюлю, залить холодной водой, добавить сакэ и комбу и дать постоять в течение 40–60 мин. После этого водоросли удалить, а рис довести на среднем огне до кипения, максимально увеличить огонь, поварить 1 мин, потом уменьшить пламя и варить рис на слабом огне еще 15 мин. Готовый рис, не открывая, оставить настаиваться в течение 15 мин.

Приготовить суси-уксус: яблочный уксус тщательно перемешать с медом и солью.

Рис быстро открыть, чтобы с крышки на него ничего не

капнуло, переложить в широкую посуду (желательно деревянную), равномерно полить суси-уксусом и перемешать влажной деревянной лопаточкой, одновременно обмахивая рис ладонью, чтобы быстрее его остудить.

Когда рис остынет, можно его использовать для приготовления суси.

Рис для суси со сливовым уксусом

ПРОДУКТЫ

- *2 стакана шелушенного риса*
- *2 стакана воды*
- *3 ½ ст. ложки сливового уксуса*
- *3 ст. ложки мирин*
- *1 ч. ложка соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тщательно промытый рис обсушить в течение 1 ч, высыпать в кастрюлю, залить холодной водой, посолить, довести на среднем огне до кипения и варить, как сказано в предыдущем рецепте.

Готовому рису дать настояться в течение 15 мин, потом снять крышку и переложить рис в широкую деревянную посуду.

Приготовить суси-уксус: сливовый уксус перемешать с мирин, равномерно полить этой смесью рис и быстро перемешать деревянной лопаточкой, захватывая небольшие порции риса.

В процессе перемешивания обмахивать рис ладонью, чтобы он быстрее остыл. Рис можно использовать для приготовления суси, когда он остынет до комнатной температуры.

Инари-суси с кунжутом и имбирем

ПРОДУКТЫ

- *2 стакана вареного риса для суши*
- *5 брикетов абураагэ*
- *½ стакана бульона даси*
- *2 ст. ложки сахара*
- *3–4 ст. ложки сакэ*
- *3 ст. ложки соевого соуса*
- *½ ст. ложки светлого кунжута*
- *1–2 ст. ложки измельченного субасу или розового маринованного имбиря*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Абураагэ опустить на 1 мин в кипящую воду, чтобы

избавиться от лишнего жира, вынуть, промокнуть бумажной салфеткой, разрезать пополам по ширине, пока брикеты еще теплые, и раскрыть их в виде конвертика.

В широкую сковороду влить бульон даси, добавить сахар, сакэ и соевый соус, перемешать и нагревать на среднем огне, пока сахар не растворится.

Затем в эту сковороду в один или два слоя положить абураагэ, плотно прикрыть крышкой и тушить его на среднем огне в течение 5–7 мин.

Если конвертик из абураагэ начнет терять форму, нужно добавить немного даси и соевого соуса.

Готовый абураагэ охладить до комнатной температуры.

Кунжут поджарить на сухой сковороде до золотистого цвета, всыпать в заправленный суси-уксусом и остывший рис, добавить субасу или имбирь и хорошо перемешать. Смоченными в холодной воде руками разделить рис на 8—10 частей, скатать из каждой шарик и положить их в конверты из абураагэ.

Готовые суси выложить на большое блюдо и подать к столу.

Инари-суси с морковью и стручковой фасолью

ПРОДУКТЫ

- *2 стакана вареного шлифованного риса для суси*
- *2 брикета абураагэ*
- *1 ½ стакана бульона даси*
- *2 ст. ложки мирин*
- *1 ст. ложка сакэ*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *1 морковь*
- *8 зеленых стручков фасоли*
- *8 веточек петрушки*
- *8 маринованных цветков вишни*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Брикеты абураагэ ошпарить кипятком, хорошо промыть проточной холодной водой, отжать, надрезать каждый острым ножом с трех сторон и развернуть их в большие плоские пластинки. В посуду с бульоном даси влить мирин, сакэ и соевый соус, размешать, опустить туда пластинки абураагэ и варить на слабом огне в течение 5–6 мин.

Приготовить начинку: от очищенной моркови отрезать треть и нарезать ее маленькими кубиками. Остальную морковь нарезать тонкой соломкой. Всю нарезанную морковь сварить в слегка подсоленной воде на медленном огне. Стручки фасоли

вымыть, очистить от стеблей и тоже сварить до мягкости в подсоленной воде.

Отваренную пластинку абураагэ положить на бамбуковый коврик, ровным слоем выложить на нее половину морковной соломки, а сверху равномерно разложить половину остывшего риса для суси. Затем посередине риса двумя тонкими поперечными полосками параллельно положить половину кубиков моркови и четыре стручка фасоли и завернуть все в тугую трубочку.

Разрезать ее на четыре кусочка и обвязать каждый веточкой петрушки. Повторить то же самое со второй пластинкой абураагэ и оставшейся начинкой.

Готовые суси украсить маринованными цветками вишни, выложить на блюдо и подать к столу. Отдельно подать гари.

Инари-суси с овощами и грибами

ПРОДУКТЫ

- *4 стакана вареного шелушеного риса суси*
- *2 ст. ложки кунжута*
- *4 брикета абураагэ*
- *¾ стакана бульона даси*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *1 ст. ложка мирин*
- *маринованные цветки вишни для украшения*

Для начинки:

- *8 сушеных грибов сиитаке*
- *¾ стакана воды*
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *2 ст. ложки ширин*
- *1 маленькая морковь*
- *8 стручков зеленого горошка*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить начинку: сушеные грибы сиитаке залить холодной водой и оставить замачиваться на 3–4 ч, после чего откинуть на дуршлаг, обсушить и нарезать вдоль тонкими полосками. Затем положить их опять в воду, в которой они замачивались, добавить соевый соус и мирин, поварить на медленном огне в течение 5 мин, вынуть и остудить.

Очищенную и вымытую морковь нарезать тонкой соломкой, высыпать в кипящую слегка подсоленную воду и варить 1 мин. Стручки зеленого горошка опустить в эту же воду, поварить

1 мин, потом остудить в холодной воде, вынуть, нарезать по диагонали тонкими полосками и посолить.

Абураагэ опустить в кипящую воду, поварить на слабом огне в течение 5 мин, выложить на тарелку, остудить и осторожно выжать. Затем положить тофу в кастрюлю или глубокую сковороду, залить смесью бульона даси, соевого соуса и мирин и тушить на медленном огне, пока абураагэ не впитает в себя почти всю жидкость. Остывший рис для суси перемешать с кунжутом. Брикеты абураагэ разрезать поперек пополам и раскрыть по линии разреза, чтобы получить конверты. Заполнить эти конверты рисом и сверху на него выложить морковь, стручки горошка или грибы.

Готовые инари-суси, не закрывая конверты, надо выложить на тарелки, украсить маринованными цветками вишни, предварительно ошпарив их кипятком, и подать к столу.

Маки-суси с вишнями

ПРОДУКТЫ

- *2 стакана риса для суси*
- *4 листа зеленого салата*
- *2 поджаренные пластинки сушеных водорослей нори*
- *свежие вишни и маринованные цветки вишни для украшения*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сварить рис для суси, как сказано в рецепте «Рис для суси основной».

Отделить ½ риса и обработать его сливовым суси-уксусом, чтобы он получился розовым, а оставшийся рис заправить суси-уксусом на основе рисового или яблочного уксуса.

На бамбуковый коврик положить одну поджаренную пластинку нори, ровным слоем распределить на ней розовый рис, завернуть водоросли в тугую трубочку и слегка прижать.

Затем положить на бамбуковый коврик вторую пластинку нори и распределить по ней ровным слоем белый рис, оставив свободными около 1 см с каждого края.

После этого на середину белого риса положить трубочку с розовым рисом, завернуть нори с белым рисом вокруг трубочки с розовым рисом и нарезать полученную трубочку на кусочки толщиной 2–3 см.

Готовые маки-суси, похожие на розовую вишню, окруженную со всех сторон белым цветком, выложить на листья салата, украсить вишнями и маринованными цветками вишни и подать к столу.

Маки-суси с авокадо и морковью

ПРОДУКТЫ

- *2 стакана риса для суси*
- *2 пластинки сушеных водорослей нори*
- *1 морковь*
- *1 спелое авокадо*
- *4 листа зеленого салата*
- *2–3 умэбоси*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить рис для суси, как сказано в рецепте «Рис для суси основной».

Авокадо очистить и нарезать соломкой толщиной 1 см.

Очищенную и вымытую морковь нарезать тонкими полосками, опустить в кипящую слегка подсоленную воду, поварить в течение 5 мин, откинуть на дуршлаг и дать стечь.

Пластинки нори поджарить на сухой сковороде. Положить одну пластинку нори на бамбуковый коврик и распределить по ней ровным слоем половину риса, оставляя открытыми по 2 см с ближней и дальней стороны водорослей. Затем положить на рис 2 листа салата, сверху поместить полоски авокадо, а на них – морковь. После этого пластинку нори с рисом и начинкой завернуть в тугую трубочку и слегка прижать на несколько сек, чтобы она не развернулась.

Разрезать трубочку острым влажным ножом на кусочки толщиной по 2–3 см и украсить их мелко нарезанными умэбоси. То же повторить с оставшимися продуктами.

Готовые маки-суси выложить на сервировочное блюдо и подать к столу.

Маки-суси с зеленым рисом

ПРОДУКТЫ

- *3 стакана риса для суси*
- *2 поджаренные пластинки сушеных водорослей (нори)*
- *2 листа зеленого салата*
- *веточки мицубы или петрушки для украшения*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить рис для суси, как сказано в рецепте «Рис для суси основной».

Отделить У риса и окрасить его с помощью водорослей в зеленый цвет, как сказано в предисловии к этому разделу. Оба

вида готового риса разделить пополам.

На бамбуковый коврик положить одну пластинку нори и ровным слоем распределить по ней $^{x}/_{0}$ от одной части белого риса, сверху равномерно выложить половину зеленого риса, а на него посередине тонкой поперечной полоской выложить оставшуюся четверть белого риса.

После этого пластинку нори завернуть в плотную трубочку и острым влажным ножом нарезать ее на кусочки толщиной 2–3 см. Повторить то же с оставшимися продуктами.

Полученные маки-суси должны иметь белую сердцевину, окруженную зеленым кольцом, которое в свою очередь охвачено большим по диаметру белым кольцом.

Готовые суси выложить на листья салата, украсить веточками зелени и подать к столу.

Маки-суси с крабами и огурцами

ПРОДУКТЫ

- *1 ½ стакана риса для суси*
- *2 пластинки сушеных водорослей нори*
- *2 ч. ложки горчицы*
- *1 огурец*
- *1 авокадо*

1 ½ стакана консервированного мяса крабов или креветок

- *листья салата для украшения*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить рис для суси, как сказано в рецепте «Рис для суси с лимонным уксусом».

Огурец вымыть и нарезать мелкими кусочками. Авокадо очистить и нарезать тонкими ломтиками.

Мясо крабов или креветок отцедить от жидкости и удалить у крабов кусочки панциря.

На бамбуковый коврик положить пластинку нори, смазать водоросли горчицей и равномерным слоем выложить на них половину риса. Поверх риса уложить параллельными полосками огурец, авокадо и крабовое мясо, свернуть в виде рулета и плотно прижать.

После этого разрезать рулет поперек на 8—10 частей, выложить готовые маки-суси на сервировочное блюдо, украшенное листьями салата.

Маки-суси с креветками, угрем и омлетом

ПРОДУКТЫ

• 2 стакана риса для суси
• 2 пластинки сушеных водорослей нори
• 50 г жареного угря
• 6 очищенных вареных креветок
• ½ огурца
• тонкий омлет из 2 яиц

Для креветочных хлопьев:

• 150 г сырых мелких очищенных креветок
• 1 яичный желток
• 1 ст. ложка сахара
• ½ ч. ложки соли
• красный пищевой краситель на кончике ножа

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить рис для суси, как сказано в рецепте «Рис для суси с лимонным уксусом».

Приготовить креветочные хлопья: креветки сполоснуть в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода.

Затем сложить их в кастрюлю, залить 1 стаканом кипящей подсоленной воды и варить на медленном огне, пока они не начнут менять цвет. Затем креветки охладить, слить воду и с помощью мясорубки или кухонного комбайна превратить в пюре. Полученную массу завязать в марлю, тщательно отжать, выложить в миску, добавить яичный желток, соль, сахар и разведенный в небольшом количестве воды пищевой краситель и тщательно перемешать. После этого выложить креветочную массу на сухую сковороду и, помешивая, хорошо подсушить на самом слабом огне. Для этого рецепта использовать четвертую или пятую часть приготовленных хлопьев.

Нарезать угря, огурцы, омлет и креветки на одинаковые продолговатые брусочки. На бамбуковом коврике разложить пластинку нори и выложить на нее ровным слоем половину риса, оставляя свободным по 1 см с каждого края.

Затем посыпать рис половиной креветочных хлопьев и выложить на них слоями половину остальных компонентов. После этого водоросли с начинкой свернуть в рулет, слегка прижать и влажным острым ножом нарезать на поперечные кусочки толщиной 2–3 см. Повторить то же самое со второй пластинкой нори и оставшимися продуктами. Готовые суси красиво уложить на сервировочное блюдо и подать с гари и соевым соусом для обмакивания.

Маки-суси с кунжутом

ПРОДУКТЫ

- *1 стакан риса для суси*
- *200 г сырого филе форели*
- *3–4 стебля зеленого лука*
- *2 ст. ложки семени кунжута*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить рис для суси, как сказано в рецепте «Рис для суси основной».

Кунжут высыпать на сухую сковороду и, помешивая, обжарить до золотистого цвета, после чего остудить. Зеленый лук ополоснуть, отряхнуть от воды и нарезать тонкой соломкой. Рыбное филе обмыть и нарезать тонкими полосками.

Бамбуковую циновку накрыть куском пищевой пленки, выложить на нее тонким слоем рис, сверху положить параллельными полосками зеленый лук и рыбное филе, свернуть с помощью пленки в виде рулета и слегка прижать.

После этого освободить суси от пленки, посыпать сверху кунжутом, нарезать поперек на кусочки толщиной 2–3 см и подать к столу. Отдельно подать соевый соус и гари.

Маки-суси с тунцом

ПРОДУКТЫ

- *4 стакана риса для суси*
- *4 пластинки сушеных водорослей нори*
- *100 г сырого филе тунца*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить рис для суси, как сказано в рецепте «Рис для суси основной» или «Рис для суси с лимонным уксусом». Филе тунца нарезать тонкими длинными полосками. На бамбуковой циновке расстелить пластинку нори, выложить на нее слой риса, поверх него уложить часть рыбы и свернуть водоросли в плотную трубку.

Повторить то же с оставшимися продуктами, разрезать каждую трубочку поперек на 4–6 кусочков и подать суси к столу с соевым соусом и гари.

Маки-суси с морепродуктами

ПРОДУКТЫ

- *2 стакана риса для суси*
- *10 поджаренных пластинок сушеных водорослей нори*

• 100 г сырого филе тунца
• 100 г филе кальмара или каракатицы
• 4 крупные свежие креветки
• 50 г соленой лососевой икры
• 1 кусочек маринованного дайкона длиной 5 см
• ½ маленького огурца
• 4 маринованных стебля гобо
• 4 зеленых листа сисо
• 1 ст. ложка молотого васаби

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сварить рис с водорослями, как сказано в рецепте «Рис для суси с медовым уксусом», и заправить его суси-уксусом, приготовленным в соответствии с рецептом «Рис для суси основной».

Филе тунца и филе кальмара или каракатицы нарезать тонкой соломкой. Креветки очистить. Маринованный дайкон мелко нарезать или натереть на крупной терке. Маринованный стебель гобо нарезать на кусочки длиной 5 см. Огурец нарезать тонкой соломкой.

На бамбуковый коврик положить пластинку нори, тонким слоем выложить на нее небольшое количество риса, а поверх него положить половину посыпанного васаби филе тунца. Завернуть водоросли с начинкой в трубочку, слегка прижать и нарезать на поперечные кусочки толщиной около 3 см.

Повторить то же самое с остальными пластинками нори и рисом, используя в качестве начинки следующие сочетания: лист сисо и креветка, икра и дайкон, огурец и филе тунца или филе кальмара, стебель гобо и филе кальмара (можно попробовать и другие сочетания).

Готовые суси выложить на большое сервировочное блюдо и подать с соевым соусом и гари.

Маки-суси с тыквой

ПРОДУКТЫ

• 2 стакана риса для суси
• 8 тонких полосок кампе (тыквы)
• 4 пластинки сушеных водорослей нори
• 1 ст. ложка семян кунжута
• ½ стакана бульона даси
• 2 ст. ложки соевого соуса
• 2 ст. ложки сахара
• 1 ½ ч. ложки мирин

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить рис для суси, как сказано в рецепте «Рис для суси основной».

Кампе залить теплой водой и оставить замачиваться на 10 мин. Затем опустить тыкву в кипящую воду, поварить 2–3 мин, ополоснуть холодной водой и обсушить. В маленькую сковороду влить даси, добавить соевый соус, мирин и сахар, размешать и довести до кипения.

Затем положить туда ломтики кампе и тушить на слабом огне в течение 12–15 мин, пока вся жидкость не выкипит. Готовую тыкву снять с огня и остудить.

Кунжут обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета и тоже остудить. Пластинки нори тоже поочередно обжарить на сухой сковороде. На бамбуковую циновку положить пластинку нори глянцевой стороной вниз, равномерно разложить на ней слой риса так, чтобы свободным оставался 1 см с ближнего края нори и 2 см – с дальнего. На рис уложить полоски тыквы, свернуть водоросли с начинкой в тугой рулет и нарезать острым влажным ножом его на кусочки толщиной около 3 см.

Готовые суси подавать с гари и соевым соусом с васаби.

Маки-суси с фруктами

ПРОДУКТЫ

- *2 стакана риса для суси*
- *2 поджаренные пластинки сушеных водорослей нори*
- *1 маленький банан*
- *1 киви*
- *100 г свежей или консервированной мякоти ананасов*
- *2 листа зеленого салата*
- *ломтики банана, киви и ананаса для украшения*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить рис для суси, как сказано в рецепте «Рис для суси основной». Фрукты очистить и мелко нарезать.

На бамбуковый коврик положить пластинку нори, равномерно распределить по ней половину риса, а поперек него тонкими параллельными полосками на равном расстоянии друг от друга поочередно выложить бананы, киви и ананасы. После этого пластинку нори с начинкой свернуть в тугую трубочку, прижать на несколько секунд руками, чтобы она не развернулась, и нарезать на кусочки толщиной 2–3 см.

Повторить то же со второй пластинкой нори и оставшейся

начинкой.

Готовые суси выложить на блюдо, выстеленное листьями салата, украсить крупными кусочками бананов, киви или ананасов и подать к столу.

Нигири-суси с копченым лососем

ПРОДУКТЫ

- *1 ½ стакана риса для суси*
- *200–300 г тонких ломтиков копченой лососины*
- *½ ч. ложки пасты васаби*
- *веточки мицубы, петрушки или кинзы для украшения*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить рис для суси, как сказано в рецепте «Рис для суси основной» или «Рис для суси с лимонным уксусом». Разделить его на 15 частей, отжать каждую часть в полотняной салфетке, придать ей форму продолговатого цилиндра, положить на блюдо или поднос и накрыть влажной салфеткой. Нарезать рыбу по размеру рисовых цилиндров, намазать каждый кусочек небольшим количеством васаби и положить на рис.

Готовые суси уложить на сервировочное блюдо, украсить веточками зелени и подать с соевым соусом.

Нигири-суси с сельдью

ПРОДУКТЫ

- *2 стакана риса для суси*
- *1 малосольная сельдь*
- *паста васаби по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить рис для суси, как сказано в рецепте «Рис для суси основной».

Вымытую и выпотрошенную селедку разделить на филе и нарезать его ровными продолговатыми прямоугольниками. Затем набрать рис в кулак смоченными в подкисленной воде руками (3 части воды на 1 часть уксуса) и слепить плотный слегка продолговатый комок.

После этого верх каждого суси смазать васаби и накрыть кусочком сельди так, чтобы рыба была немного больше рисового комочка. Готовые суси подать с соевым соусом и гари.

Нигири-суси с креветками

ПРОДУКТЫ

- *1 стакан риса для суси*
- *6–8 крупных креветок*
- *2 листа зеленого салата*
- *паста васаби или сладкая горчица по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить рис для суси, как сказано в рецепте «Рис для суси основной».

Замороженные креветки положить в холодную воду и разморозить. Затем креветок очистить, оставляя хвостовой веер, аккуратно надрезать вдоль по вогнутой стороне и распластать.

Разделить рис на 6–8 частей и слепить из каждой руками, смоченными в подкисленной уксусом воде, продолговатый цилиндрик диаметром 2 см и длиной 4 см. После этого верх каждого суси смазать васаби или горчицей и положить сверху креветку.

Готовые суси выложить на листья салата и подать на 2 порционных тарелочках к столу.

Нигири-суси с морепродуктами

ПРОДУКТЫ

- *2 стакана риса для суси*
- *6 больших креветок*
- *60 г съедобного морского моллюска*
- *100 г сырого филе тунца*
- *120 г тонкого сладкого омлета*
- *листики бамбука*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить рис для суси в соответствии с рецептом «Рис для суси основной» и подкрасить его в желтый цвет, как сказано в предисловии к этому разделу.

Креветки очистить, окунуть на 1–2 мин в кипящую подсоленную воду, вынуть и обсушить. Омлет нарезать прямоугольными кусочками.

Моллюска опустить на 1 мин в кипящую воду, вынуть, быстро очистить, сняв черную кожу и прозрачную мембрану, и нарезать продольными кусочками. Филе тунца нарезать на кусочки по диагонали.

Смоченными в воде с уксусом (3:1) руками слепить из 2 ст. ложек риса продолговатый цилиндр, смазать его верх васаби и положить на него кусочек моллюска, рыбы, омлета или креветку.

Готовые нигири-суси выложить на блюдо, украсить листиками бамбука и подать с соевым соусом для обмакивания.

Нигири-суси с сырой рыбой

ПРОДУКТЫ

- *2 стакана риса для суси*
- *200 г сырого рыбного филе*
- *1–2 ст. ложки пасты васаби*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить рис для суси в соответствии с рецептом «Рис для суси с лимонным уксусом».

Из риса смоченными в подкисленной уксусом воде руками слепить плотные продолговатые цилиндры диаметром 2 см и длиной 4 см или шарики диаметром 3–4 см. Свежее филе тунца, лосося, горбуши или кеты нарезать тонкими продолговатыми кусочками, немного большими, чем рисовые цилиндры. После этого намазать хреном верхнюю сторону каждого рисового шарика, положить сверху кусочек рыбы и слегка прижать.

Готовые суси выложить на блюдо и подать к столу. Отдельно подать соевый соус для обмакивания и гари.

Темаки-суси с дайконом и грибами

ПРОДУКТЫ

- *2 стакана риса для суси*
- *2 поджаренные пластинки сушеных водорослей нори*

Для начинки с дайконом:

- *3 дайкона*
- *3 маленьких помидора*
- *1 ст. ложка соевой пасты*

Для грибной начинки:

- *150 г грибов симедзи*
- *3 листа зеленого салата*
- *1 ½~2 ч. ложки соевого соуса*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить рис для суси в соответствии с рецептом «Рис для суси основной», разделить его пополам и заправить одну часть обычным уксусом, а вторую – сливовым (приготовление см. в рецепте «Рис для суси со сливовым уксусом»), чтобы он приобрел розовый цвет.

Приготовить начинку с дайконом: очищенный дайкон и

вымытые помидоры нарезать тонкими дольками и смазать их соевой пастой.

Приготовить грибную начинку: грибы симедзи вымыть, опустить в кастрюлю с кипящей водой и сварить. Готовые грибы вынуть и мелко нарезать. Листья салата ополоснуть, отряхнуть, мелко нарезать, соединить с грибами, добавить соевый соус и тщательно перемешать.

Каждую пластинку водорослей разрезать на 4 равные части. На четыре кусочка нори выложить ровным слоем белый рис, поместить на него начинку с дайконом и свернуть водоросли с рисом в виде кулечков. На оставшиеся кусочки нори равномерно выложить розовый рис, поверх него ровным слоем уложить грибную начинку и свернуть нори с начинкой в виде кулечков. Готовые суси красиво выложить на блюдо или порционные тарелочки и подать к столу.

Темаки-суси с бамбуком

ПРОДУКТЫ

- *2 стакана риса для суси*
- *2 вареных консервированных побега бамбука*
- *1 ¾ стакана бульона даси*
- *2 ст. ложки сакэ*
- *2 ст. ложки светлого соевого соуса*
- *8 веточек петрушки*
- *4 листа зеленого салата*
- *8 маринованных цветков вишни*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить рис для суси, как сказано в рецепте «Рис для суси основной» или «Рис для суси с лимонным уксусом».

С вареных консервированных побегов бамбука острым ножом настрогать 8 тонких полосок длиной около 6 см. Полученные полоски бамбука опустить в кастрюлю с кипящим бульоном даси, добавить соевый соус и сакэ и варить на слабом огне в течение 7 мин. После этого на каждую полоску бамбука положить рис, завернуть в трубочку и обвязать каждую веточкой петрушки.

Готовые темаки-суси выложить по 2 штуки на лист салата, украсить каждое суси маринованным цветком вишни и подать к столу. Отдельно подать гари.

Телаки-суси с овощами

ПРОДУКТЫ

• *2 стакана риса для суси*
• *по 2 тонких ломтика дайкона, моркови и огурца*
• *2 листа зеленого салата*
• *веточки петрушки и маринованные цветки вишни для украшения*
• *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить рис для суси в соответствии с рецептом «Рис для суси основной» или «Рис для суси со сливовым уксусом» и разделить его на 6 равных частей.

Вымытый огурец, очищенные дайкон и морковь нарезать вдоль на очень тонкие полоски. Дайкон и морковь опустить в кипящую подсоленную воду, поварить в течение 3–5 мин, вынуть и сполоснуть.

Затем ломтики всех овощей замочить на 5 мин в чуть подсоленной воде. После этого на подготовленные полоски дайкона, моркови и огурца выложить по одной части риса, свернуть их в плотные трубочки и перевязать веточками петрушки.

Выложить по три разновидности готовых суси на два листа салата, украсить маринованными цветками вишни и подать с гари.

Темаки-суси с жареным лососем и овощами

ПРОДУКТЫ

• *2 стакана риса для суси*
• *2 пластинки сушеных водорослей нори*
• *400 г филе лосося*
• *1 морковь*
• *1 огурец*
• *1 пучок зелени сельдерея*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить рис для суси в соответствии с рецептом «Рис для суси с лимонным уксусом».

Свежее филе лосося уложить на решетку разогретого гриля и обжарить с обеих сторон до золотистого цвета. Готовую рыбу нарезать на небольшие тонкие полоски. Очищенную морковь и вымытый огурец нарезать мелкой соломкой. Вымытые и обсушенные листья сельдерея нарезать соломкой.

Каждую пластинку нори разрезать на 6 одинаковых кусочков и положить на них понемногу риса. Сверху уложить слоями

несколько кусочков рыбы, немного моркови, огурца и сельдерея. После этого свернуть водоросли с начинкой в виде небольших конусовидных кулечков, выложить их на блюдо и подать.

Хако-суси с сельдью и огурцом

ПРОДУКТЫ

- *2 стакана риса для суси*
- *филе 2 сельдей*
- *3 ст. ложки рисового или столового уксуса*
- *2 ст. ложки лимонного сока*
- *2 ст. ложки сахара*
- *½ огурца*
- *1 ст. ложка темного кунжута*
- *½ ч. ложки свежего тертого имбиря*
- *1 ч. ложка соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для приготовления маринада уксус соединить с лимонным соком, добавить сахар и соль и, помешивая, нагревать на среднем огне, пока сахар полностью не растворится. Готовый маринад остудить.

Селедочное филе полить маринадом и оставить на 2–3 ч, после чего вынуть и обсушить.

Приготовить рис для суси, как сказано в рецепте «Рис для суси основной».

Огурец нарезать тонкими ломтиками или соломкой. В прямоугольную деревянную коробку положить половину риса, разровнять его и слегка прижать. Сверху уложить огурец и посыпать его кунжутом. Затем выложить вторую половину риса, разровнять поверхность, посыпать ее имбирем и выложить сверху маринованную селедку кожей верх. Готовое блюдо закрыть деревянной крышкой, хорошо ее прижать, снять крышку, перевернуть коробочку и нарезать суси влажным ножом на порционные кусочки. Подавать с соевым соусом и пастой васаби.

Хираси-суси с креветками

ПРОДУКТЫ

- *2 стакана риса для суси*
- *8 очищенных вареных креветок*
- *огурца*
- *1 пластинка сушеных водорослей нори*
- *1 ст. ложка темного кунжута*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить рис для суси, как сказано в рецепте «Рис для суси основной».

Огурец нарезать тонкими продольными полосками. Очищенных креветок надрезать вдоль по вогнутой стороне и выложить разрезом вверх на дно квадратной деревянной коробочки.

Сверху выложить ровным слоем половину риса, а на него уложить огурец. Посыпать кушанье кунжутом, накрыть пластинкой нори, а сверху выложить оставшийся рис.

Готовое блюдо накрыть крышкой, плотно прижать на 5 мин, а потом перевернуть на сервировочное блюдо и подать к столу с соевым соусом и пастой васаби.

Хираси-суси с овощами и грибами

ПРОДУКТЫ

- *4 стакана риса для суси*
- *100 г тыквы*
- *100 г белокочанной или китайской капусты*
- *100 г грибов симедзи*
- *по ½ сладкого перца красного, желтого и зеленого цвета*
- *½ луковицы*
- *2 ст. ложки консервированной кукурузы*
- *4 листа зеленого салата*
- *1 дайкон*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить рис для суси в соответствии с рецептом «Рис для суси основной».

Сладкий перец очистить от семян, ополоснуть и нарезать маленькими кубиками. Очищенную тыкву, грибы и капусту нарезать одинаковыми мелкими кубиками. Подготовленные продукты по отдельности опустить в кипящую слегка подсоленную воду и варить 2–3 мин. Лук очистить, мелко нарезать, слегка подсолить и перемешать.

В квадратную деревянную коробочку выложить треть риса и слегка его утрамбовать. Сверху выложить слоями смесь сладкого перца разных цветов, грибы и лук и накрыть их еще одной третью риса. На него уложить кукурузу, капусту и тыкву, а сверху положить оставшийся рис. Готовое кушанье накрыть крышкой, плотно прижать, перевернуть на сервировочное блюдо,

выстланное листьями салата, украсить тонкими дольками дайкона и подать.

Хираси-суси с фруктами

ПРОДУКТЫ

- *2 стакана риса для суси*
- *350 г консервированной или свежей мякоти ананаса*
- *2 ст. ложки ананасового сока*
- *½ киви*
- *½ манго*
- *2 абрикоса*
- *свежие черешни для украшения*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить рис для суси в соответствии с рецептом «Рис для суси основной».

Киви и манго очистить, из абрикосов удалить косточки. Подготовленные фрукты и мякоть ананасов нарезать на небольшие кусочки. Рис перемешать с ананасовым соком, выложить половину в квадратную деревянную коробку и слегка утрамбовать. Сверху положить слой манго и киви, накрыть фрукты оставшимся рисом, слегка прижать и выложить поверх него ананасы и абрикосы. Готовое суси украсить свежими черешнями без косточек и подать к столу.

Удобнее раскладывать рис в порционные коробочки или на сервировочное блюдо.

Саба-суси из макрели

ПРОДУКТЫ

- *2 стакана риса для суси*
- *2 макрели (общим весом 1,5 кг)*
- *3–4 ст. ложки крупной соли*
- *2 пластины сушеных водорослей нори*
- *маринованный имбирь для украшения*

Для маринада:

- *⅓ стакана рисового уксуса*
- *5–6 ст. ложек сахара*
- *1 ½~2 ст. ложки светлого соевого соуса*
- *1 ч. ложка измельченных сушеных водорослей нори*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбу очистить, выпотрошить и разделать на филе, чтобы

получилось по 2 куска с каждой тушки. Рыбное филе натереть солью, положить в керамическую или стеклянную посуду, закрыть крышкой и оставить на 4–5 ч просаливаться, после чего удалить выделившуюся воду.

Из подготовленной рыбы вынуть пинцетом маленькие косточки, хорошо промыть ее проточной водой и слегка обсушить.

Для приготовления маринада в небольшую сковороду влить уксус, добавить соевый соус, сахар и измельченные водоросли и, помешивая, нагревать на среднем огне, пока сахар полностью не растворится. Готовый маринад снять с огня и остудить.

Рыбное филе положить кожей вверх в один слой в стеклянную или керамическую посуду, залить маринадом, закрыть крышкой и оставить на 2–3 ч при комнатной температуре.

Приготовить рис для суси, как сказано в рецепте «Рис для суси основной» или «Рис для суси с лимонным уксусом», и разделить его на 4 части.

Рыбу вынуть из маринада, снять тонкую кожицу с одной стороны каждого куска, положить их спинками друг к другу, хвостами направо, головами налево и разрезать по диагонали.

На покрытую салфеткой или фольгой разделочную доску положить пластинки нори, на них уложить 2 куска макрели, соединенные по диагонали стороной с кожицей вниз, и обрезать водоросли по размеру рыбы. Смоченными в воде с уксусом (3:1) руками уложить одну часть риса ровным слоем по всей поверхности рыбы. Завернуть суси в салфетку или фольгу, придавить не очень тяжелым гнетом и оставить на 2–6 ч при комнатной температуре. Повторить то же самое с остальными продуктами.

Готовые суси развернуть, нарезать ломтиками влажным острым ножом, украсить кусочками маринованного имбиря, выложить на блюдо или порционные тарелочки и подать к столу.

Супы и бульоны

Бульон даси основной

ПРОДУКТЫ

- *1 л воды*
- *1 пластина сушеных водорослей комбу длиной 10–15 см*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Пластину сушеных водорослей протереть влажной тряпочкой (не мыть, чтобы не пропал аромат!), залить холодной водой и оставить на 1 ч. После этого поставить воду с водорослями на средний огонь и, не закрывая крышкой, довести до кипения и сразу же вынуть. Полученный бульон процедить и использовать для приготовления супа.

Вместо воды для приготовления даси можно использовать жидкость, в которой размачивались сушеные грибы сиитаке.

Бульон даси с имбирем

ПРОДУКТЫ

- *4 стакана воды*
- *1 пластинка сушеных водорослей ламинарии длиной 5–6 см*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 ч. ложка измельченного имбиря*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Чеснок очистить и измельчить. Сушеные водоросли ламинарии нарезать или поломать на маленькие кусочки, залить водой, добавить чеснок и имбирь и довести до кипения. После этого бульон снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться в течение получаса, а потом остудить.

На основе этого бульона можно приготовить прозрачный суп или мисосиру.

Бульон даси с кацуобуси

ПРОДУКТЫ

- *1 л воды*
- *1 пластина сушеных водорослей комбу длиной 10–15 см*
- *10–15 г сушеных рыбьих хлопьев кацу-обуси*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Пластину морской капусты вытереть влажной тряпочкой, положить в набэ с холодной водой и оставить замачиваться на 1 ч. Затем поставить набэ на средний огонь и довести, не накрывая крышкой, до кипения. После этого сразу же вынуть морскую капусту, добавить в полученный бульон кацуобуси и через 10 сек выключить огонь, чтобы бульон не приобрел сильного рыбного запаха.

Затем добавить щепотку соли (рыбные хлопья осядут на дно) и дать бульону настояться в течение 3–5 мин.

Готовый даси процедить.

Бульон даси с овощами

ПРОДУКТЫ

- *6 стаканов воды*
- *1 морковь*
- *1 дайкон*
- *1 картофелина*
- *1 пластина сушеных водорослей комбу длиной 10 см*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Водоросли нарезать на кусочки и равномерно разложить по дну кастрюли. Морковь, дайкон и картофелину очистить, вымыть, нарезать ломтиками и выложить поверх водорослей.

Продукты залить холодной водой, накрыть крышкой и довести на маленьком огне до кипения, после чего варить при слабом кипении в течение получаса, добавляя при необходимости воду.

Готовый бульон процедить и подсолить. Сваренные в бульоне водоросли и овощи можно есть сразу, а бульон использовать для приготовления супов.

Грибной бульон даси

ПРОДУКТЫ

- *4 стакана воды*
- *1 пластинка сушеных водорослей комбу*
- *3 сушеных гриба сиитаке*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Грибы ополоснуть, залить холодной водой и оставить

замачиваться на 20 мин. Тем временем пластинку водорослей надрезать по краям, чтобы увеличить площадь соприкосновения с водой, соединить с грибами и варить на медленном огне в той же жидкости, в которой замачивались грибы, в течение 50 мин. После этого слить полученный бульон через сито, выстеленное марлей, в отдельную посуду, а грибы и водоросли, не выжимая, удалить.

Куриный бульон даси

ПРОДУКТЫ

- *1 л воды*
- *шейка, крылышки и ножки от 1 курицы*
- *2–3 пера зеленого лука*
- *2–3 ломтика свежего корня имбиря*
- *1 яичный белок или скорлупа от 3–4 яиц*
- *молотый черный перец*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Куриную шею, крылья и ножки вымыть, сложить в набэ, залить водой, добавить имбирь, нарезанный соломкой зеленый лук, немного соли и молотого перца и быстро довести на сильном огне до кипения. После этого снять с бульона пену, уменьшить огонь, накрыть крышкой и варить еще 1 ч.

Готовый горячий бульон процедить, еще раз довести до кипения, добавить яичный белок или измельченную яичную скорлупу и снова вскипятить.

Затем снять бульон с огня и опять процедить.

Иосенабе с морепродуктами и грибами

ПРОДУКТЫ

- *8 грибов сиитаке*
- *250 г грибов еноки или шампиньонов*
- *по 500 г крупных креветок, моллюсков и кальмаров*
- *по 500 г трески и палтуса*
- *10 листьев белокочанной или китайской капусты*
- *2 моркови*
- *7–8 стеблей зеленого лука*
- *120 г консервированных ростков бамбука*
- *1 ст. ложка консервированного зеленого горошка*
- *1 дайкон*
- *200–250 г тофу*

• ¼ ч. ложки молотого перца чили Для бульона:
• 6 стаканов бульона даси
• ½ стакана сакэ
• 1 ст. ложка соевого соуса
• ½ ч. ложки соли
Для соуса пондзу:
• ½ стакана лимонного сока
• ½ стакана соевого соуса
• 2 ст. ложки воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Моллюсков тщательно промыть, залить подсоленной водой и оставить на 30–60 мин, после чего освободить от раковин, еще раз промыть и крупно нарезать. У грибов сиитаке и еноки отрезать и выбросить ножки, а шляпки промыть холодной водой и сложить в мисочку.

Креветок промыть, очистить от внутренностей и панциря, оставив его на хвостике. Кальмаров выпотрошить, удалить щупальца, а тушки нарезать кольцами шириной около 1 см. Рыбу нарезать на кусочки средних размеров, удаляя хребтовые кости.

Капусту промыть, нарезать довольно крупными кусочками, опустить в кипящую воду и варить 5—10 мин (она должна слегка хрустеть). Морковь очистить, вымыть и нарезать кружочками толщиной 5–6 мм.

Зеленый лук промыть и нарезать по диагонали. Ростки бамбука нарезать ломтиками толщиной 5 мм.

Зеленый горошек освободить от жидкости. Брикет тофу промыть, разрезать вдоль пополам, а потом разрезать обе части поперек на ломтики толщиной 1 см.

Дайкон вымыть, натереть на мелкой терке, откинуть на сито, чтобы стек сок, потом посыпать перцем чили и перемешать.

Все подготовленные продукты разложить на сервировочных блюдах.

Приготовить соус пондзу: лимонный сок соединить с соевым соусом, добавить воду и тщательно перемешать.

В кастрюлю влить бульон даси, добавить сакэ, соевый соус и соль, перемешать и вылить часть смеси в широкую керамическую набэ (можно использовать эмалированную кастрюлю или большой горшок) так, чтобы она была заполнена на $^{x}/_{0}$.

На стол поставить переносную жаровню или электроплитку, поместить на нее посуду с бульоном и довести его до кипения.

После этого порциями опускать в него разложенные на блюде продукты (кроме дайкона – его едят сырым) и варить их до готовности (тофу готовится всего 1 мин). Оставшийся после

иосенабе бульон можно использовать для варки лапши удон.

В иосенабе можно использовать любые морепродукты и рыбу.

Иосенабе с рыбой и кальмаром

ПРОДУКТЫ

• 8 моллюсков
• 1 тушка кальмара
• 8 крупных креветок
• 450 г филе белой рыбы
• 250 г куриного филе
• 6 крупных листьев китайской капусты
• 150 г шпината
• 8 свежих грибов сиитаке
• 200 г листьев хризантемы

Для бульона:

• 4 стакана бульона даси с кацуобуси
• ½ стакана соевого соуса
• 1 ст. ложка мирин
• 1 ст. ложка сакэ
• ½ стакана бульона даси с кацуобуси

Для соуса пондзу:

• 1 пластинка сушеных водорослей комбу длиной 5 см
• 1 ст. ложка лимонного сока
• 2 ст. ложки рисового уксуса
• 5 ст. ложек соевого соуса
• 2 ломтика лимона
• молотый красный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Моллюсков залить подсоленной водой и оставить замачиваться на 5–6 ч, после чего вынуть из раковин и хорошо промыть. Туловище кальмара очистить от кожи, разрезать пополам, развернуть, сделать продольные и поперечные надрезы, нарезать тушку на кусочки средних размеров, опустить их в кипящую воду и варить 1–2 мин. У креветок удалить черную полоску внутренностей и очистить их от панциря, оставив только хвостовой веер. Рыбное и куриное филе нарезать на квадратные кусочки со стороной 4 см.

Китайскую капусту и шпинат опустить в кипящую воду, поварить 3–5 мин и вынуть на тарелку. Шпинат подровнять. На тонкой бамбуковой салфетке (можно использовать просто чистую поверхность стола) расстелить 2 капустных листа, положить на них часть шпината и свернуть их в виде рулета. Повторить то же с

остальной капустой. Полученные рулеты нарезать на кусочки длиной 4 см.

У грибов сиитаке отрезать и выбросить ножки, а шляпки промыть и сделать на них декоративные разрезы крест-накрест. Листья хризантемы отделить от стеблей и нарезать на кусочки длиной 4–5 см. Подготовленные продукты выложить на сервировочное блюдо.

Приготовить соус пондзу: водоросли комбу протереть влажной тряпочкой, опустить в кастрюлю с бульоном, добавить лимонный сок, соевый соус и рисовый уксус, хорошо перемешать и дать постоять в течение 10 мин. После этого вынуть комбу и положить в соус ломтики лимона. Готовый соус поперчить.

На обеденный стол установить электроплитку, поставить на нее большую кастрюлю с бульоном даси, добавить соевый соус, мирин и сакэ и довести смесь до кипения. В кипящий бульон опустить поочередно мясо, рыбу, морепродукты и овощи и варить каждую порцию до готовности, выкладывая готовые продукты на блюдо.

В порционные пиалы положить немного соуса пондзу и влить бульон. Подать к столу.

Мисосиру с вакамэ и тофу

ПРОДУКТЫ

- *4 стакана бульона даси*
- *1 пластинка водорослей вакамэ*
- *2 ½ ст. ложки светлой пасты мисо*
- *100 г тофу*
- *1 ч. ложка соевого соуса*
- *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Водоросли замочить в теплой воде и дать размякнуть в течение 20–25 мин, после чего промыть холодной водой, обсушить, удалить прожилки и нарезать на небольшие кусочки.

Бульон даси влить в кастрюлю, хорошо нагреть, добавить соевый соус и вакамэ, посолить и варить на слабом огне в течение 2–3 мин.

Пасту мисо положить в миску, развести ее небольшим количеством горячего бульона, вылить в кастрюлю с супом и хорошо размешать. Тофу нарезать небольшими кубиками, добавить в суп и варить при слабом кипении еще 1 мин.

Готовый суп сразу же подать к столу.

Мисосиру с креветками и треской

ПРОДУКТЫ

- *4 стакана воды*
- *1 пластинка сушеных водорослей комбу длиной 8 см*
- *12 мелких неочищенных креветок*
- *120–150 г филе трески*
- *2 ст. ложки темной пасты мисо*
- *1–2 ст. ложки измельченного зеленого лука*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Пластинку комбу обтереть влажной тряпочкой, положить в глубокую кастрюлю и залить холодной водой. Рыбное филе нарезать на 8 кусочков, положить в кастрюлю с водой, добавить креветки и довести на слабом огне до кипения, снимая при необходимости пену (комбу перед закипанием нужно удалить). Закипевший суп поварить около 1 мин и снять с огня. Вынуть креветки, очистить их от панциря, оставив хвостовой веер, и снова опустить их в суп. Пасту мисо развести небольшим количеством бульона, ввести полученную смесь в суп, тщательно размешать и снова довести суп до кипения. Готовый суп разлить в порционные пиалы, посыпать зеленым луком и подать к столу.

Можно добавить в суп пару капель имбирного сока или молотый красный перец.

Мисосиру с картофелем и шпинатом

ПРОДУКТЫ

- *3 стакана бульона даси*
- *3 ст. ложки светлой или темной пасты мисо*
- *2 вареные картофелины*
- *1 пучок вареного шпината*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Бульон даси довести до кипения. Пасту мисо развести небольшим количеством бульона, влить полученную смесь в остальной бульон и хорошо размешать. Вареный картофель нарезать небольшими кубиками.

Шпинат мелко нарезать и вместе с картошкой всыпать в бульон. Довести суп до кипения, снять с огня и подать к столу.

Мисосиру с моти и овощами

ПРОДУКТЫ

• *¾ стакана бульона даси*
• *2–2 ½ ст. ложки светлой пасты мисо*
• *4 лепешки моти*
• *1 морковь*
• *1 дайкон*
• *1 кусочек вареного ростка бамбука*
• *1 небольшой пучок съедобной хризантемы или 10 листиков одуванчика*
• *1 ч. ложка соевого соуса*
• *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Морковь и дайкон очистить и нарезать кружочками или звездочками. Росток бамбука очистить и нарезать в форме гребешка. Бульон даси хорошо нагреть, добавить соевый соус и соль, размешать, всыпать овощи и бамбук и варить на слабом огне в течение 10–12 мин. Пасту мисо развести в отдельной посуде небольшим количеством горячего бульона, ввести в кастрюлю с супом, хорошо размешать, довести до кипения и снять с огня.

Листья хризантемы или одуванчика опустить в бурно кипящую соленую воду и варить 5 сек, после чего вынуть, промыть холодной водой и отжать. Лепешки моти положить в сковороду, залить теплой водой, дать постоять 5 мин, а потом варить около 1 мин, пока они не станут мягкими.

Готовые лепешки вынуть из воды, разложить по пиалам, добавить кусочки овощей и бамбука, положить немного зелени, залить горячим бульоном и подать к столу.

Суп из лосося и креветок

ПРОДУКТЫ

• *500 г филе лосося*
• *200 г отварных очищенных креветок*
• *100 г риса*
• *1 луковица*
• *1 ст. ложка сливочного масла*
• *2–3 веточки петрушки*
• *молотая паприка*
• *красный молотый перец*
• *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе лосося промыть, залить 1,2 л воды, посолить, варить до

готовности. Рыбу вынуть, нарезать тонкими ломтиками, бульон процедить. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Лук очистить, нарезать полукольцами, спассеровать в сливочном масле. Зелень петрушки вымыть.

Бульон подогреть, добавить спассерованный лук, паприку и перец, довести до кипения и снять с огня. Кусочки лосося, креветки и рис разложить по тарелкам, залить бульоном. Украсить суп листиками петрушки.

Похлебка с рыбой и по бегании бамбука

ПРОДУКТЫ

- *1 л рыбного бульона*
- *200 г отварного филе морской рыбы*
- *1 стебель лука-порея*
- *200 г замороженных побегов бамбука*
- *1 репа*
- *1 ст. ложка соевого соуса*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук-порей вымыть, нарезать тонкими полосками. Репу очистить, вымыть, нарезать кубиками, положить в кипящий бульон и варить 10 мин. Добавить нарезанную небольшими кусочками рыбу, побеги бамбука и соевый соус, варить до готовности.

Разлить похлебку по тарелкам, украсить луком-пореем.

Похлебка из окуня с овощами

ПРОДУКТЫ

- *1 л даси*
- *200 г филе морского окуня*
- *1 луковица*
- *1 клубень картофеля*
- *1 морковь*
- *1 стебель сельдерея*
- *3 ст. ложки пшеничной муки*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *½ пучка зелени петрушки и кинзы*
- *перец*
- *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Сельдерей вымыть, мелко нарезать. Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать маленькими кубиками.

Подготовленные овощи жарить в глубокой сковороде на растительном масле 5 мин. Посолить, поперчить, добавить муку и 100 мл бульона, тщательно размешать. Филе окуня промыть, нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки и кинзы вымыть, мелко нарезать. Оставшийся бульон довести до кипения, положить в него обжаренные овощи, готовить 15 мин, затем добавить рыбу и соевый соус, варить до готовности.

Разлить похлебку по тарелкам, посыпать измельченной зеленью.

Прозрачный суп

ПРОДУКТЫ

- *2 стакана бульона даси*
- *3 яйца*
- *4 небольших сушеных гриба*
- *100 г курятины*
- *12 маленьких очищенных креветок*
- *1 ст. ложка рыбной пасты*
- *1 ст. ложка мирин или десертного вина*
- *1 ч. ложка соевого соуса*
- *4 ломтика лимона*
- *⅓ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сушеные грибы залить холодной водой и оставить в темном месте на 4–5 ч, чтобы они размякли, после чего вынуть их и тонко нарезать. Яйца вбить в кастрюлю, влить бульон даси, хорошо перемешать (не взбивать!), посолить и процедить через марлю. Куриное филе нарезать небольшими кусочками, посолить, полить смесью вина и соевого соуса и перемешать.

В кастрюлю положить грибы, курятину, креветок и рыбную пасту (можно обойтись и без нее), залить продукты яичным бульоном, поместить на паровую баню и варить в течение 15–20 мин.

Готовый суп разлить в пиалы, украсить ломтиками лимона и сразу же подать.

Прозрачный суп «глаза змеи»

ПРОДУКТЫ

• *3 стакана бульона даси*
• *8 крупных креветок*
• *8—12 веточек мицубы или кориандра*
• *½ ч. ложки светлого соевого соуса*
• *1 ч. ложка сакэ*
• *цедра ½ лимона*
• *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Креветки очистить от панциря и внутренностей, сбрызнуть сакэ, опустить в сильно кипящую воду и варить в течение 1 мин, после чего откинуть на дуршлаг. Каждую креветку свернуть колечком и положить их по

2 штуки в тарелку. Веточки зелени опустить в подсоленную кипящую воду, сразу вынуть, положить в холодную воду, снова вынуть, обсушить, связать по 2–3 веточки вместе и уложить поверх креветок. Из вымытой лимонной цедры вырезать 4 цветочка и положить их в тарелки.

Бульон даси хорошо нагреть, добавить соевый соус и соль, размешать, довести до кипения, осторожно залить креветки и сразу же подать суп к столу.

Прозрачный суп с креветками и лапшой

ПРОДУКТЫ

• *4 стакана бульона даси*
• *8 мелких креветок*
• *60 г лапши хиямуги или рамэн*
• *4 свежих гриба сиитаке*
• *1 ст. ложка измельченных листьев дайкона или зелени мицубы*
• *1 ст. ложка сакэ*
• *½ ч. ложки соевого соуса*
• *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В кастрюлю с бульоном даси влить сакэ и соевый соус, добавить соль, размешать, довести смесь до кипения и остудить в холодильнике. Грибы вымыть, удалить ножки, а шляпки слегка обжарить на сухой сковороде и остудить.

Креветки очистить от внутренностей, опустить в кипящую подсоленную воду, поварить до изменения цвета, вынуть, очистить от панциря, оставив хвостовой веер, и охладить. Лапшу нарезать на кусочки длиной 10–12 см, опустить в горячую воду,

дать разбухнуть, откинуть на сито и остудить. Разложить по тарелкам холодные креветки, грибы и лапшу, залить их бульоном, украсить зеленью и подать к столу.

Прозрачный суп с курятиной и грибами

ПРОДУКТЫ

- *3 ½ стакана куриного бульона даси*
- *1 куриная грудка*
- *4 лепешки моти*
- *1 морковь*
- *8 грибов сиитаке или небольших шампиньонов*
- *¼ стакана стручков свежего зеленого гороха*
- *1 ч. ложка сакэ*
- *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Куриную грудку без кожи обмыть, сбрызнуть сакэ, натереть солью, выложить на решетку разогретого гриля, обжарить с обеих сторон в течение 8—10 мин и нарезать на небольшие кусочки. После этого обжарить в гриле лепешки моти в течение 5—10 мин, часто переворачивая, чтобы они равномерно подрумянились.

Грибы вымыть, обсушить, удалить ножки, а шляпки разрезать пополам.

Бульон даси довести почти до кипения, опустить в него курятину, добавить грибы и варить на слабом огне 5 мин. Тем временем очистить морковь, вымыть ее, нарезать звездочками, всыпать в суп и варить еще

3 мин, после чего снять с огня. Зеленый горошек очистить от стручков, опустить в кипящую подсоленную воду, поварить 1 мин, вынуть и обсушить.

Обжаренные лепешки моти положить в пиалы, влить в них суп, равномерно разложить по порциям кусочки курятины, грибов и моркови, а также горошек и сразу же подать к столу.

Прозрачный суп с рыбой

ПРОДУКТЫ

- *3 стакана бульона даси*
- *200 г филе красной рыбы*
- *1 ч. ложка сакэ*
- *1 ч. ложка светлого соевого соуса*
- *1 ст. ложка измельченного зеленого лука*
- *ломтики лимона для украшения*

• *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбное филе натереть солью, дать полежать 5 мин, потом промыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Бульон даси хорошо нагреть, добавить соевый соус и сакэ, размешать и довести до кипения. Затем положить рыбное филе, поварить в течение 1 мин, вынуть, разложить по пиалам и залить бульоном.

Готовый суп украсить зеленым луком и ломтиками лимона и немедленно подать.

Суп мисо с рыбой и тофу

ПРОДУКТЫ

• *500 мл рыбного бульона*
• *200 г отварного филе морской рыбы*
• *100 г тофу*
• *50 г замороженной морской капусты*
• *2 ст. ложки мисо*
• *2–3 веточки петрушки*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбу и тофу нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки вымыть.

Бульон подогреть, добавить мисо, размешать, довести до кипения.

Добавить нарезанную небольшими кусочками морскую капусту, варить 2–3 мин, затем положить в бульон рыбу и тофу, варить еще 2 мин.

Снять с огня, разлить по тарелкам. Украсить суп листиками петрушки.

Рыбный бульон для супа должен иметь насыщенный вкус.

При варке можно добавить в него сухие водоросли или свежую морскую капусту, которая придаст готовому блюду особый вкус и аромат.

Суп с лососем и нори

ПРОДУКТЫ

• *3 стакана бульона даси*
• *1 стакан риса*
• *200 г филе лосося*
• *½ пластины сушеных водорослей нори*
• *1 ст. ложка светлого кунжута*

• *2–3 веточки клевера*
• *½ ч. ложки имбирного сока*
• *1 ч. ложка соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбное филе разрезать на две части, посыпать солью, сложить в керамическую или стеклянную посуду, накрыть крышкой, поставить в холодильник и выдержать в течение 12 ч.

Рис хорошо промыть, пока вода не станет практически прозрачной, всыпать в кастрюлю, залить $^{1}/_{0}$ стакана холодной воды, плотно закрыть крышкой и довести на среднем огне до кипения. Затем огонь на 1 мин максимально увеличить, а потом уменьшить и варить рис еще в течение

15 мин на слабом огне. После этого рис снять с огня, дать ему постоять 10 мин, после чего можно открыть крышку.

Подготовленную рыбу выложить на решетку разогретого гриля, обжарить с обеих сторон до золотистого оттенка, слегка остудить и в теплом виде нарезать на мелкие кусочки. Пластинку нори нарезать тонкими кусочками или раскрошить. Кунжут обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета и растолочь. Веточки клевера нарезать полосками длиной около 2 см.

Отварной рис разложить в порционные пиалы, сверху положить кусочки лосося, посыпать рыбу кунжутом, клевером и нори, залить горячим бульоном даси, сбрызнуть имбирным соком и сразу же подать к столу.

Суп с лососем, креветками и грибами

ПРОДУКТЫ

• *400 мл даси*
• *100 г филе лосося*
• *4 крупные креветки*
• *4 сиитаке*
• *1 ч. ложка соевого соуса*
• *2–3 веточки зелени кинзы*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе лосося и грибы промыть, нарезать небольшими кусочками. Креветки очистить. Зелень кинзы вымыть. Даси довести до кипения, добавить соевый соус. Положить в бульон кусочки рыбы, грибов и креветки, варить на среднем огне 5–7 мин.

Разлить суп по тарелкам, украсить зеленью кинзы.

Суп дзосуи с морепродуктами

ПРОДУКТЫ

- *6 стаканов куриного бульона даси*
- *1 ½ стакана риса*

16 мелких моллюсков

- *1 кальмар*
- *8 креветок*
- *1 маленький помидор*
- *½ корня сельдерея*
- *3 стебля зеленого лука*
- *4 ст. ложки сакэ*
- *1 ч. ложка соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Моллюсков залить подсоленной водой и оставить в прохладном темном месте на 4–5 ч, после чего хорошо промыть, положить в кастрюлю, сбрызнуть 2 ст. ложками сакэ, залить 2 стаканами бульона и варить, пока не раскроются раковины.

Затем достать моллюсков из кастрюли, очистить от ракушек и еще раз промыть.

Бульон, в котором варились моллюски, осторожно слить в отдельную посуду, оставив осадок на дне.

Рис хорошо промыть, высыпать в кипящую воду (3 стакана) и сварить. Готовый рис выложить в сито, быстро промыть холодной водой и дать ей стечь.

У кальмара удалить внутренности и кожицу, а мясо нарезать кольцами толщиной 7–8 мм. Креветок очистить, оставив хвостовой веер. Помидор ошпарить кипятком, окунуть в холодную воду, очистить от кожицы и семян и нарезать мелкими кубиками. Корень сельдерея тоже нарезать кубиками. Зеленый лук ополоснуть, под струей воды и нарезать короткой соломкой.

В кастрюлю с бульоном влить жидкость, в которой варились моллюски, добавить оставшееся сакэ, посолить и довести до кипения. Затем всыпать вареный рис, еще раз довести до кипения, добавить кальмаров, креветок, моллюсков, помидоры и сельдерей и варить 1–2 мин.

Готовый суп посыпать зеленым луком и подать в горячем виде.

Суп дзосуи с крабами и грибами

ПРОДУКТЫ

- *6 стаканов основного или куриного бульона даси*

• *1 ½ стакана риса*
• *120 г консервированного или замороженного крабового мяса*
• *8 консервированных или свежих грибов*
• *4 яйца*
• *½ стакана измельченной зелени сельдерея*
• *1 ч. ложка соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рис хорошо промыть, всыпать в кастрюлю с 3 стаканами кипящей воды и сварить до готовности, после чего выложить в сито, быстро промыть проточной холодной водой и дать стечь.

Крабовое мясо очистить от пластинок и разобрать на кусочки. Вымытые шляпки грибов нарезать тонкими ломтиками. Яйца слегка взбить.

Бульон даси вскипятить, посолить, добавить рис и грибы, снова довести до кипения и всыпать крабов. Затем вылить в кастрюлю яйца, чтобы они закрыли поверхность супа, посыпать их зеленью сельдерея, накрыть крышкой, снять с огня и отставить, пока яичная масса не будет похожа на омлет.

Готовый суп разложить в порционные пиалы и сразу же подать.

Суп с бамбуком и луком

ПРОДУКТЫ

• *4 стакана куриного бульона даси*
• *12 мелких луковиц*
• *1 ½ стакана молодых побегов бамбука*
• *1 небольшая японская репа*
• *100 г твердого тофу*
• *50 г сушеного тунца*
• *1 стебель зеленого лука*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Репу очистить и нарезать мелкими кубиками. Очищенный лук положить в кастрюлю с бульоном даси, добавить репу, довести до кипения и варить до мягкости репы. Тунца натереть на крупной терке. Тофу нарезать, всыпать в суп, добавить ростки бамбука и тунца и варить на медленном огне еще 5 мин.

Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать нарезанным полосками зеленым луком и сразу же подать к столу.

Суп из цыпленка с рисом и сливками

ПРОДУКТЫ

- *800 мл куриного бульона*
- *500 г мясо цыпленка*
- *70 мл сливок*
- *50 г риса*
- *1 лимон*
- *1 луковица*
- *1 лавровый лист*
- *1 ст. ложка сливочного масла*
- *½ пучка зелени укропа*
- *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лимон вымыть, срезать цедру по спирали, выжать сок. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, натереть их солью и сбрызнуть лимонным соком. Обжарить куски цыпленка в сливочном масле.

Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими кольцами. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Бульон довести до кипения, положить в него куски цыпленка и лавровый лист, варить 10 мин.

Добавить рис и зелень укропа, довести до кипения и снять с огня. Разлить суп по тарелкам, заправить сливками.

Куриный суп с грибами

ПРОДУКТЫ

- *600 мл куриного бульона*
- *150 г яичной лапши*
- *150 г свежего или замороженного зеленого горошка*
- *150 г вешенок*
- *1 стебель лука-порея*
- *1 морковь*
- *1 ст. ложка соевого соуса*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Морковь очистить, вымыть, нарезать небольшими кусочками. Вешенки промыть, крупно нарезать.

Лук-порей вымыть, нарезать кольцами. Бульон довести до кипения, положить в него грибы и морковь, варить 7 мин.

Добавить лапшу, горошек, лук-порей (немного оставить для украшения) и соевый соус, варить до готовности. Разлить суп по тарелкам, украсить оставшимся луком-пореем.

Пряный суп из курицы

ПРОДУКТЫ

- *700 г мяса курицы*
- *150 г риса*
- *1 телячья нога*
- *1 луковица*
- *1 корень петрушки 2 моркови*
- *1 ч. ложка сухого майорана*
- *2 бутона гвоздики*
- *перец*
- *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук, морковь и корень петрушки очистить, вымыть, мелко нарезать. Мясо курицы промыть, нарезать крупными кусками. Телячью ногу промыть, нарубить крупными кусками, положить в кастрюлю вместе с курицей, луком, морковью и петрушкой.

Залить 2 л воды, варить 30 мин, периодически снимая пену. Добавить промытый рис, майоран, гвоздику, перец и соль, варить еще 20 мин. Курицу и телячью ногу вынуть, отделить мясо от костей, нарезать кусками.

Содержимое кастрюли протереть через сито, снова довести до кипения, положить мясо и курицу, перемешать. Разлить суп по тарелкам.

Суп с курятиной и шпинатом

ПРОДУКТЫ

- *2 стакана бульона даси*
- *100 г куриного филе*
- *1 пучок шпината*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Курятину ополоснуть, обсушить и нарезать маленькими кусочками. Шпинат вымыть, отряхнуть и мелко нарезать.

В кастрюлю с бульоном даси положить мясо, довести до кипения, снять пену, добавить шпинат и варить на небольшом огне до готовности. Подавать сразу же.

Суп из свинины с ростками бамбука

ПРОДУКТЫ

- *600 г куриного бульона*

• *150 г нежирной свинины 100 г ростков бамбука*
• *100 г стручков салатного зеленого горошка*
• *1 морковь*
• *2–3 веточки кинзы*
• *перец*
• *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свинину промыть, нарезать тонкими ломтиками. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Ростки бамбука нарезать соломкой. Зелень кинзы вымыть. Стручки зеленого горшка вымыть, бланшировать в кипящей подсоленной воде 3 мин, откинуть на сито. Бульон довести до кипения, посолить, поперчить, добавить ломтики свинины, варить 10 мин. Добавить в бульон морковь и ростки бамбука, варить до готовности.

Разлить суп по тарелкам, положить в каждую стручки зеленого горошка, украсить листиками кинзы.

Суп с тофу

ПРОДУКТЫ

• *2 стакана бульона даси*
• *150–200 г яичного тофу*
• *½ ч. ложки крахмала*
• *½ ч. ложки соевого соуса*
• *1 ст. ложка измельченной зелени мицубы или петрушки*
• *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Бульон даси довести до кипения, добавить соевый соус и посолить.

Крахмал развести небольшим количеством теплой воды, влить в бульон и, постоянно помешивая, варить, пока суп слегка не загустеет. Тофу нарезать кубиками 2х2 см, опустить в бульон, добавить зелень, поварить еще 1 мин и снять с огня.

Подавать к столу в теплом (не горячем!) виде.

Блюда из рыбы

Минтай, запеченный с дайконом и грибами

ПРОДУКТЫ

- *400 г филе минтая*
- *100 г вешенок*
- *100 мл грибного бульона*
- *50 г тертого сыра*
- *1 дайкон*
- *1 луковица*
- *1 помидор*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *перец*
- *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе минтая промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить.

Вешенки промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить вместе с вешенками в растительном масле.

Дайкон вымыть, очистить, нарезать кружочками. Помидор вымыть, нарезать дольками.

Кусочки минтая выложить в огнеупорную форму, сверху положить дайкон, на него – лук и грибы.

Влить бульон, поставить на 20 мин, в предварительно разогретую духовку.

По истечении указанного времени посыпать сыром и запекать еще 5 мин.

Готовое блюдо подать к столу в форме для запекания, украсив кружочками помидора.

Жареный минтай с морской капустой

ПРОДУКТЫ

- *500 г филе минтая*
- *150 г консервированной морской капусты*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *2 ст. ложки муки*
- *1 ст. ложка лимонного сока*
- *1 ст. ложка семян кунжута*

• *2–3 веточки петрушки*
• *1 ч. ложка соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе минтая промыть, нарезать порционными кусками, сбрызнуть лимонным соком, запанировать в муке и обжарить в растительном масле. Семена кунжута обжарить на сковороде без добавления масла, смешать с солью. Зелень петрушки вымыть.

Рыбу и морскую капусту разложить по тарелкам, посыпать семенами кунжута с солью. Украсить листиками петрушки и подать к столу.

Морская рыба не будет разваливаться при жарении, если предварительно посолить ее и оставить на несколько минут.

Морской судак с рисом

ПРОДУКТЫ

• *500 г морского судака*
• *300 г отварного риса*
• *2 луковицы*
• *1 лимон*
• *3 ст. ложки сливочного масла*
• *2–3 веточки кинзы*
• *молотая паприка*
• *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Подготовленного судака нарезать порционными кусками, посолить, посыпать паприкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, спассеровать в сливочном масле. Лимон вымыть, нарезать кружочками. Зелень кинзы вымыть.

На лист фольги выложить лук, на него – куски судака и лимон. Плотно завернуть, поставить в предварительно разогретую духовку на 25–30 мин. Из риса сформовать небольшие колобки.

Готовую рыбу вынуть из фольги, разложить по тарелкам вместе с рисовыми колобками, украсить листиками зелени.

Судак по-японски

ПРОДУКТЫ

• *700 г филе судака*
• *3 ст. ложки сливочного масла*
• *100 г сметаны*

• *2 мандарина*
• *1 пучок зеленого лука*
• *1 пучок зелени укропа и петрушки*
• *2 ст. ложки лимонного сока*
• *перец*
• *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе промыть, обсушить салфеткой, нарезать порционными кусками и сбрызнуть лимонным соком. Мандарины вымыть, очистить, разделить на дольки, очистить каждую от пленки.

Зеленый лук, укроп и петрушку вымыть, мелко нарезать, тушить на сковороде в сливочном масле 2 мин, затем выложить сверху рыбу и дольки мандаринов, посолить, поперчить, залить сметаной и поставить в предварительно разогретую духовку на 20–25 мин.

Камбала с креветками и овощами, варенная в гриле

ПРОДУКТЫ

• *8 ломтиков (по 50–75 г) филе морской камбалы*
• *8 крупных креветок*
• *2 ст. ложки лимонного сока*
• *4 маленькие луковицы*
• *4 небольших помидора*
• *12 небольших шампиньонов*
• *3–4 ст. ложки измельченной зелени мицубы или петрушки*
• *1 небольшой зубок чеснока*
• *3 ст. ложки растительного масла*
• *⅓ ч. ложки сухого тимьяна*
• *молотый тогараси*
• *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбное филе промыть и обсушить. Креветки очистить, оставив хвостовой веер, облить холодной водой и обсушить. Рыбу и креветки сбрызнуть лимонным соком и дать постоять 10–15 мин.

Лук очистить, вымыть, опустить в кастрюлю с небольшим количеством кипящей воды и варить на среднем огне в течение 10 мин, после чего вынуть и разрезать пополам.

Грибы одинакового размера очистить и вымыть. Вымытые помидоры разрезать пополам.

Очищенный чеснок очень мелко нарезать, натереть на мелкой

терке или пропустить через чесночницу, высыпать в сковороду с разогретым растительным маслом, добавить тимьян, соль и тогараси, хорошо перемешать и снять с огня.

Ломтики рыбного филе посыпать зеленью, свернуть в плотные руле-тики и нанизать на небольшие шампуры, чередуя с креветками, луком, помидорами и грибами.

Готовые шашлыки смазать чесночным маслом, поместить в предварительно нагретый гриль и обжаривать по 5 мин с каждой стороны.

Жареная камбала в сладком соусе

ПРОДУКТЫ

- *500 г филе камбалы*
- *1 луковица*
- *1 помидор*
- *1 лимон*
- *100 мл рисового уксуса*
- *70 мл растительного масла*
- *2 ст. ложки десертного вина*
- *2 ст. ложки сахара*
- *2 ст. ложки кукурузного крахмала*
- *1 ст. ложка имбирного сока*
- *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе камбалы промыть, нарезать небольшими кусочками, залить смесью десертного вина и имбирного сока, поставить на 30 мин в холодильник. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обдать кипятком. Лимон вымыть, нарезать дольками. Помидор вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать ломтиками. Для приготовления соуса смешать рисовый уксус с сахаром и солью.

Кусочки камбалы обвалять в кукурузном крахмале и жарить на сковороде в растительном масле до готовности.

Переложить на блюдо, сверху выложить кольца лука, дольки лимона и ломтики помидора, полить все соусом.

Лосось, жаренный в кляре

ПРОДУКТЫ

- *350–400 г филе лосося*
- *1 корень сельдерея*
- *2 зеленых сладких перца или сансе*

• *2 сладких красных перца*
• *1 яйцо*
• *½ ч. ложки растительного масла*
• *½ ч. ложки воды*
• *½ стакана толченого миндаля*
• *1 стакан молотых сухарей*
• *½ стакана пшеничной или кукурузной муки*
• *растительное масло для жарения*
• *½ лимона для украшения*
• *молотый тогараси*
• *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе лосося без кожи разрезать на 20 кусочков, посыпать солью и тогараси и отложить. Корень сельдерея очистить и разрезать на тонкие полоски длиной 10 см. Зеленый и красный перец очистить от семян и нарезать колечками толщиной 7–8 мм. Яйца слегка взбить, соединить с растительным маслом и водой и хорошо перемешать. Толченый миндаль перемешать с молотыми сухарями.

Кусочки лосося и сельдерея обвалять в муке, обмакнуть в яичную смесь, обвалять в сухарях с миндалем и оставить на 10–15 мин. После этого рыбу и сельдерей обжарить в разогретом растительном масле до золотисто-коричневой корочки. Колечки перца просто обжарить в растительном масле.

На сервировочное блюдо или порционные тарелочки уложить кусочки рыбы, сельдерея и перца, посыпать их крупной солью и молотым перцем, украсить лимоном, нарезанным клинышками, и подать к столу с соевым соусом и рисом.

Лосось с рисом и баклажаном

ПРОДУКТЫ

• *250 г филе лосося*
• *250 мл даси*
• *250 г риса*
• *1 баклажан*
• *100 г отварных очищенных креветок*
• *1 сладкий перец*
• *3 ст. ложки растительного масла*
• *2 ст. ложки соевого соуса*
• *1 ст. ложка десертного вина*
• *1 ч. ложка сахара*
• *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Баклажаны очистить, вымыть, нарезать кубиками. Сладкий перец очистить, вымыть, нарезать небольшими кусочками. Баклажаны и перец обжарить на сковороде в растительном масле, посолить.

Филе лосося промыть, нарезать кубиками. Даси смешать с соевым соусом, вином и сахаром, довести до кипения, положить кусочки рыбы и варить до готовности. Рыбу вынуть, бульон процедить. Рис разложить по тарелкам, сверху положить рыбу и жареные овощи.

Залить бульоном, украсить креветками.

Лососевые крокеты с тофу

ПРОДУКТЫ

- *450–500 г лососевого филе*
- *1 брикет (около 400 г) тофу*
- *4 стебля зеленого лука (белая часть)*
- *2 ст. ложки кукурузного крахмала*
- *2 ст. ложки кунжута*
- *1–2 зеленых сладких перца или перца сансе*
- *½ ч. ложки соли*
- *растительное масло для фритюра*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тофу (желательно японский хлопковый) осторожно положить в кастрюлю с водой так, чтобы жидкость только слегка покрывала его, довести на среднем огне до кипения и слить воду.

После этого залить тофу холодной водой, быстро охладить, завернуть в марлю или бумажное полотенце, положить на разделочную доску, придавить легким грузом (например, большой тарелкой) и поставить на 1 ч в прохладное место, чтобы стекла лишняя вода.

Можно поступить немного по-другому: достать тофу из вскипевшей воды, положить в глубокую посуду и поставить на 3–4 ч в холодильник, чтобы он стек сам.

Белую часть стеблей зеленого лука очень мелко нарезать или растереть в ступке (в наших условиях можно измельчить с помощью кухонного комбайна). Филе лосося пропустить через мясорубку или тоже растереть в ступке.

В полученный фарш добавить раскрошенный тофу, лук, крахмал и соль и, быстро перемешивая, всыпать кунжут.

Из этой массы с помощью столовой ложки, предварительно

окунув ее в горячее растительное масло, формовать небольшие шарики, опускать их в хорошо нагретое масло и обжаривать со всех сторон до золотистой корочки, после чего выкладывать на решетку, чтобы стек лишний жир.

Перец очистить от семян, ополоснуть, разрезать вдоль на 6 частей, обсушить бумажным полотенцем и слегка обжарить в том же масле.

Готовые крокеты разложить на сервировочном блюде, украсить жареным перцем и подать к столу с рассыпчатым рисом.

Макрель, жаренная в гриле

ПРОДУКТЫ

- *400 г филе макрели*
- *1–2 дайкона*
- *1 лимон*
- *3 ст. ложки соевого соуса*
- *½ стакана мирин или десертного вина*
- *1 ст. ложка сахара*
- *1 ч. ложка свежего тертого имбиря*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбное филе промыть, обсушить и разрезать на 4 или 6 одинаковых кусочков.

Для приготовления соуса мирин соединить с соевым соусом, добавить сахар и имбирь и хорошо перемешать.

В полученный соус положить рыбное филе, дать постоять в течение 20 мин, а потом выложить на решетку предварительно нагретого гриля и обжарить с обеих сторон до золотистого цвета.

Лимон нарезать ломтиками, удалив косточки. Дайкон очистить от кожицы и натереть на крупной терке или нарезать длинными тонкими полосками.

Кусочки рыбы выложить по одному или по два на порционные тарелочки, украсить ломтиками лимона, рядом положить горкой дайкон и подать кушанье к столу в горячем виде.

Макрель, тушенная в имбирном соусе

ПРОДУКТЫ

- 400–500 г филе макрели *с кожей*
- *1 стакан бульона даси*
- *5 ст. ложек пасты мисо*
- *4 ст. ложки сахара*

• *2 ст. ложки сакэ*
• *1 свежий корень имбиря*
• *2 ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбное филе промыть, обсушить, посыпать солью и дать постоять в течение 10–15 мин, после чего пинцетом удалить все мелкие косточки. Подготовленное филе опустить в кастрюлю с 2 стаканами бурно кипящей воды и варить, пока рыба не станет белого цвета, после чего вынуть ее и промыть.

Приготовить имбирный соус: половину имбирного корня очистить, натереть на мелкой терке, сложить в марлю, отжать, чтобы получилось примерно 2 ч. ложки сока, и влить его в бульон даси.

Рыбное филе уложить в широкую сковороду кожей вверх в один слой, залить бульоном даси с имбирем, слегка прикрыть крышкой и тушить на очень слабом огне в течение 2–3 мин.

Приготовить соус мисо: в небольшой сковороде пасту мисо развести сакэ, добавить сахар, перемешать и, постоянно помешивая, готовить на среднем огне в течение 3–4 мин, пока соус не загустеет. Оставшийся имбирь очистить, нарезать тонкими полосками, залить холодной водой и оставить замачиваться на 5 мин, после чего хорошо обсушить.

Готовую рыбу выложить на порционные тарелочки, полить сверху соусом мисо, украсить нарезанным имбирем и подать к столу в теплом виде.

Окунь с пряным томатным соусом

ПРОДУКТЫ

• *500 г филе морского окуня*
• *4 помидора*
• *2 ст. ложки соевого масла*
• *2 ст. ложки муки*
• *2 ст. ложки лимонного сока*
• *1 ст. ложка соевого соуса*
• *1 ч. ложка сахара*
• *1 ч. ложка семян кунжута*
• *½ пучка зелени кинзы*
• *¼ ч. ложки семян горчицы*
• *¼ ч. ложки тертого маринованного имбиря*
• *красный молотый перец*
• *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе окуня промыть, обсушить салфеткой, нарезать узкими кусочками, сбрызнуть лимонным соком, посолить и оставить на 5 мин. Затем обвалять в муке и жарить на сковороде в разогретом соевом масле до готовности. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и протереть через сито.

В полученное пюре добавить сахар, соль, семена горчицы, имбирь и соевый соус, перемешать и довести до кипения на маленьком огне при постоянном помешивании. Зелень кинзы вымыть.

Рыбу разложить по тарелкам, полить соусом, посыпать семенами кунжута, украсить веточками кинзы.

Королевский окунь, запеченный с помидорами и лапшой соба

ПРОДУКТЫ

- *400 г филе королевского окуня*
- *100 г соба*
- *100 мл даси*
- *2 помидора*
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *1 ст. ложка десертного вина*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *1 ч. ложка сахара*
- *½ пучка зеленого лука*
- *½ пучка зелени петрушки и укропа*
- *3 ломтика лимона*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лапшу отварить, откинуть на сито. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зеленый лук, зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Филе окуня промыть, нарезать небольшими кусочками. Форму для запекания смазать маслом, положить в нее рыбу.

В сотейнике смешать даси с соевым соусом, вином и сахаром, довести до кипения, залить полученным соусом рыбу и поставить на 10 мин, в предварительно разогретую духовку. Затем положить поверх рыбы лапшу и кружочки помидора, посыпать зеленью и снова поставить в духовку на 5–7 мин.

Подать к столу в форме для запекания, посыпав зеленью и луком и украсив ломтиками лимона.

Сасими из рыбы и морепродуктов

ПРОДУКТЫ

- *300 г морского окуня*
- *150 г филе тунца*
- *8 ракушек*
- *150 г мяса осьминога*
- *200 г дайкона*
- *½ лимона*
- *1–2 ч. ложки тертого васаби*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Окуня вымыть, промокнуть салфеткой, очистить, удалить голову и внутренности, промыть проточной водой и снова промокнуть. Подготовленную рыбу нарезать ломтиками, начиная разрез от головной части к брюшку, удалить хребет и мелкие кости и осторожно снять кожу.

Разделить кусочки рыбы по хребту на две половинки и нарезать тонкими ломтиками, держа нож наклонно вправо. Филе тунца нарезать такими же ломтиками, как и окуня.

Ракушки вымыть, снять верхнюю створку раковины, еще раз промыть и сделать несколько надрезов с одного конца каждого моллюска. Мясо осьминога нарезать тонкими ломтиками так, чтобы поверхность получилась волнистой. Дайкон очистить, нарезать тонкой соломкой, залить холодной водой, дать постоять 5—10 мин, вынуть и обсушить.

На сервировочное блюдо положить дайкон, на него выложить ломтики рыбы, осьминога и моллюсков, украсить их ломтиками лимона без косточек и тертым васаби и подать к столу. Отдельно подать соевый соус для обмакивания.

Сасиди из тунца и кальмаров

ПРОДУКТЫ

- *400 г свежего филе тунца 150–200 г свежих кальмаров*
- *½ поджаренной пластинки водорослей нори*
- *1–2 дайкона*
- *1–2 ст. ложки пасты васаби*
- *соевый соус по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Вымытое и обсушенное филе тунца нарезать вдоль линии мышц на прямоугольные куски толщиной 2 см, шириной 5 см и длиной 15–20 см, а потом эти куски нарезать очень острым ножом на поперечные ломтики толщиной 1 см.

Тушку кальмара разрезать, развернуть, нарезать ломтями

шириной 7 см и сделать на каждом куске с одной стороны несколько надрезов, доводя их до середины толщины ломтя.

Затем положить каждый кусок надрезанной стороной вниз, сверху положить обжаренную пластинку нори, свернуть ее вместе с рыбой в тугую трубочку, положить швом вниз и нарезать поперек на кусочки толщиной 1 см.

Дайкон очистить, вымыть, нарезать очень тонкими полосками, залить холодной водой на 5—10 мин, потом откинуть на дуршлаг и выложить на сервировочное блюдо. Сверху красиво уложить ломтики тунца и трубочки из кальмара, а сбоку положить пасту васаби.

В маленькие пиалы или блюдца налить немного соевого соуса и есть сасими, обмакивая их сначала в васаби, а потом в соевый соус.

Можно также отдельно подать японскую горчицу.

Рыбный рулет

ПРОДУКТЫ

- *500 г филе белой рыбы без кожи*
- *1 яйцо*
- *2–3 ст. ложки кукурузного крахмала*
- *½ ст. ложки имбирного сока*
- *1–2 ст. ложки растительного масла*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбное филе пропустить через мясорубку или растереть в ступке, добавить к нему яйцо, крахмал и имбирный сок и хорошо перемешать.

Полученную массу разделить на две части и сформовать из каждой рулет. Завернуть их в смазанную растительным маслом фольгу и хорошо закрутить ее на концах. Полученные рулеты поместить на решетку пароварки и варить на паровой бане на сильном огне в течение получаса (готовность рулета проверить деревянной палочкой: если к ней ничего не пристает, то рулет готов).

Готовые рулеты нарезать поперек ломтиками толщиной около 1 см, выложить красиво на блюдо или порционные тарелочки и подать к столу с соевым соусом, васаби и отварным рисом.

Сельдь с рисом по-японски

ПРОДУКТЫ

• *400 г отварного риса*
• *4 свежемороженые сельди*
• *1 умэбоси*
• *1 помидор*
• *50 мл воды*
• *2 ст. ложки саке*
• *1 ст. ложка соевого соуса*
• *1 ст. ложка рисовой муки*
• *2–3 веточки зелени петрушки*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сельдь очистить, удалить внутренности, промыть. Умэбоси нарезать небольшими кусочками. Положить сельдь в глубокую сковороду или сотейник, добавить умэбоси. Соевый соус смешать с водой, саке и рисовой мукой, залить приготовленной смесью рыбу и тушить на маленьком огне под крышкой до готовности. Помидор вымыть, нарезать дольками. Зелень петрушки вымыть.

Готовую рыбу и рис разложить по тарелкам, полить соусом, в котором тушилась рыба. Украсить дольками помидора и листиками петрушки.

Сельдь, тушенная с умэбоси

ПРОДУКТЫ

• *4 сельди иваси*
• *2 умэбоси*
• *1 ст. ложка муки*
• *1 ст. ложка соевого соуса*
• *2 ст. ложки сакэ*
• *2 ст. ложки воды*
• *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Иваси очистить, удалить головы и внутренности и хорошо промыть. Умэбоси разделить пополам, вынуть косточку, а мякоть нарезать тонкими ломтиками.

В эмалированную кастрюлю или глубокую сковороду положить рыбу, а на нее выложить умэбоси. Смешать воду, сакэ, соевый соус и муку, полить этим соусом рыбу и тушить ее на слабом огне до мягкости, периодически поливая соусом.

Подавать в горячем виде с отварным рассыпчатым рисом.

Скумбрия, тушенная с имбирем и мисо

ПРОДУКТЫ

- *500 г филе скумбрии*
- *2 стебля лука-порея*
- *200 мл даси*
- *2 ст. ложки саке*
- *2 ст. ложки мисо*
- *2 ст. ложки сахара*
- *1 ст. ложка тертого имбиря*
- *2–3 веточки петрушки*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Зелень петрушки вымыть. Лук-порей вымыть, нарезать поперек кусочками длиной 34 см. Филе скумбрии промыть, нарезать порционными кусками. Даси налить в сотейник, довести до кипения, добавить саке, положить в бульон куски рыбы и тушить на маленьком огне под крышкой 10 мин.

Мисо развести в небольшом количестве воды, добавить сахар, довести до кипения и влить в сотейник с рыбой. Добавить имбирь и лук-порей, тушить еще 5 мин. Рыбу разложить по тарелкам, полить соусом, в котором она тушилась, и украсить листиками петрушки.

Треска в имбирном маринаде

ПРОДУКТЫ

- *500 г филе трески*
- *2 яйца*
- *30 г свежего имбиря*
- *2 ст. ложки панировочных сухарей*
- *3 ст. ложки кунжутного масла*
- *1 ст. ложка семян кунжута*
- *1 ст. ложка фритюрного жира*
- *2–3 горошины душистого перца*
- *2–3 веточки укропа*
- *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для приготовления маринада смешать кунжутное масло, мелко нарезанный имбирь и толченый душистый перец. Филе трески промыть, нарезать небольшими кусочками, положить в маринад и оставить на 15–20 мин. Затем рыбу вынуть из маринада, посолить, обвалять в сухарях, смочить в предварительно взбитых яйцах и запанировать в семенах кунжута. Кунжутное масло и фритюрный жир разогреть на сковороде,

выложить кусочки трески и быстро обжарить.

Во время жарения нужно периодически встряхивать сковороду для того, чтобы рыба обжаривалась равномерно.

Готовую рыбу откинуть на сито или дуршлаг и дать стечь излишкам масла.

Переложить на тарелку, украсить веточками укропа.

Тиринабэ с треской

ПРОДУКТЫ

- *750 г филе трески*
- *2 брикета (по 150–200 г) тофу*
- *350–400 г китайской или белокочанной капусты*
- *400 г грибов еноки или 300 г шампиньонов*
- *2 стебля зеленого лука*
- *1 морковь*
- *1 пластинка сушеных водорослей комбу*
- *2 дайкона*
- *3 ст. ложки соевого соуса*
- *3 ст. ложки лимонного сока*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбное филе промыть, очистить от костей и нарезай на небольшие кусочки. Тофу нарезать одинаковыми крупными кубиками. Китайскую или белокочанную капусту нарезать довольно крупно ломтиками и слегка отварить в кипящей воде, чтобы она осталась слегка хрустящей. У грибов еноки отрезать ножки, а шляпки промыть. Шампиньоны вымыть и нарезать ломтиками. Очищенную и вымытую морковь нарезать тонкими кружочками. Подготовленные продукты красиво разложить на большом сервировочном блюде и украсить их кусочками зеленого лука.

Дайкон очистить, натереть на мелкой терке и откинуть на сито. Приготовить соус для обмакивания, смешав соевый соус и лимонный сок, и разлить его в порционные пиалы или блюдца.

Обе стороны пластинки комбу вытереть бумажным полотенцем, разложить водоросли на дне большой керамической или эмалированной кастрюли и влить столько воды, чтобы кастрюля была заполнена больше чем наполовину.

На обеденный стол поставить переносную жаровню или электроплитку, довести на ней воду в кастрюле до кипения и сразу же положить в нее треску. Затем порциями положить остальные продукты и варить их при слабом кипении до готовности.

Едят тиринабэ так: каждый сотрапезник вылавливает палочками понравившиеся ингредиенты из кастрюли, обмакивает их в собственную пиалу с соусом и приправляет дайконом.

Темпура с морской рыбой

ПРОДУКТЫ

- *300 г филе морской рыбы*
- *1 луковица*
- *1 сладкий перец*
- *1 корень сельдерея*
- *1 дайкон*
- *3 яичных белка*
- *2 ст. ложки соевого масла*
- *2 ст. ложки десертного вина*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *1 ½ ст. ложки пшеничной муки*
- *1 ½ ст. ложки рисовой муки*
- *20 г маринованного имбиря*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбное филе промыть, обсушить салфеткой, нарезать тонкими полосами толщиной около 2 см. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками. Корень сельдерея очистить, вымыть, нарезать небольшими кусочками прямоугольной формы.

Для приготовления теста взбить белки, добавить небольшое количество ледяной воды, пшеничную и рисовую муку. Поставить в холодильник.

Для приготовления соуса имбирь мелко нарезать, добавить вино и соевый соус, довести до кипения, охладить и добавить очищенный, вымытый и натертый на мелкой терке дайкон.

Кусочки рыбы и овощей обмакнуть в приготовленное ранее тесто и обжарить в раскаленном соевом масле. Выложить на блюдо, отдельно подать соус.

Тэмпура с баклажанами

ПРОДУКТЫ

- *750–800 г филе белой рыбы*
- *2–3 сладких зеленых перца*
- *1 баклажан*
- *1 небольшая луковица*
- *⅓ стакана пшеничной муки*

• *⅓ стакана воды*
• *растительное масло для фритюра*

Для соуса:

• *½ стакана бульона даси*
• *1 ст. ложка соевого соуса*
• *1 ст. ложка мирин*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбное филе нарезать небольшими кусочками. Сладкий перец очистить от семян, ополоснуть и разрезать вдоль на 4–6 частей. Вымытый баклажан нарезать кружочками, а очищенный лук – полукольцами.

Для приготовления соуса бульон даси соединить с соевым соусом и мирин и хорошо перемешать.

Из муки и воды приготовить довольно жидкое тесто, обвалять в нем рыбу и овощи, выложить в глубокую сковороду или сотейник с хорошо нагретым растительным маслом и обжарить со всех сторон до золотистой корочки. Готовую тэмпуру выложить на блюдо и подать с рисом и соусом для обмакивания.

Тэлпура с овощами

ПРОДУКТЫ

• *400 г филе белой рыбы*
• *300 г креветок*
• *3 картофелины*
• *1 морковь*
• *1 крупная луковица*
• *растительное масло для фритюра*

Для теста:

• *2 стакана муки*
• *2 яйца*
• *2 стакана ледяной воды*

Для соуса:

• *4 ст. ложки соевого соуса*
• *3 ст. ложки сакэ или столового белого вина*
• *3 ст. ложки тертого дайкона*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбное филе нарезать ломтиками толщиной 5 мм. Овощи очистить, вымыть и нарезать кружочками одинаковой толщины. Креветки очистить от панциря, оставив хвостовой веер, и удалить голову и внутренности.

Для приготовления соуса соединить соевый соус с сакэ,

добавить тертый дайкон и хорошо перемешать.

Приготовить тесто: яйца взбить, добавить к ним ледяную воду, всыпать просеянную муку и тщательно перемешать. Тесто должно быть очень холодным, чтобы за счет разницы температур получилась хрустящая корочка, поэтому через некоторое время его следует охладить, добавив кусочки льда.

Рыбу, креветки и овощи по очереди обвалять в тесте, быстро опустить в сотейник или глубокую сковороду с хорошо нагретым маслом и обжарить до появления хрустящей золотистой корочки.

Обжаренные продукты красиво выложить на сервировочное блюдо и есть, обмакивая каждый кусочек в соус. Отдельно подать отварной несоленый рис и салат из сырых овощей.

Для тэмпуры можно использовать и другие овощи, например, кабачки, цветную капусту, тыкву, а также грибы.

Жареный угорь с рисом и зеленым перцем

ПРОДУКТЫ

- *500 г филе угря*
- *200 г риса*
- *3 ст. ложки соевого соуса*
- *3 ст. ложки саке*
- *2 ст. ложки сахара*
- *1 ч. ложка зеленого перца горошком*
- *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешать в сотейнике соевый соус, саке и сахар, довести, помешивая, до кипения, кипятить 2–3 мин, слегка охладить. Зеленый перец истолочь в ступке. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Рыбу нарезать кусками средней величины и нанизать на шампуры. Смазать приготовленным соусом и жарить над раскаленными углями, периодически переворачивая и сбрызгивая соусом.

Готовую рыбу и рис посыпать зеленым перцем.

Жареная семга с лапшой и зеленым луком

ПРОДУКТЫ

- *450 г семги*
- *200 г соевой лапши*
- *1 пучок зеленого лука*
- *2 ст. ложки лимонного сока*
- *2 ст. ложки соевого масла*

• *1 ст. ложка десертного вина*
• *листья зеленого салата*
• *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Семгу промыть, нарезать порционными кусками, сбрызнуть смесью лимонного сока и десертного вина, оставить на 10 мин.

Листья салата вымыть, обсушить, разложить по тарелкам. Лапшу отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать.

Куски семги обжарить в разогретом соевом масле, выложить на листья салата, гарнировать лапшой и посыпать зеленым луком.

Жареная семга с рисом и каштанами

ПРОДУКТЫ

• *500 г филе семги*
• *200 г консервированных каштанов*
• *200 г риса*
• *2 ст. ложки кунжутного масла*
• *1 ст. ложка семян кунжута*
• *1 ст. ложка десертного вина*
• *1 ст. ложка лимонного сока*
• *1 ст. ложка крупной морской соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе семги промыть, нарезать порционными кусками, сбрызнуть лимонным соком, посолить и обжарить в кунжутном масле. Каштаны вынуть из сиропа, обдать кипятком, разрезать каждый пополам. Рис промыть, залить 350 мл воды, добавить вино и варить под крышкой на маленьком огне.

За 3 мин, до готовности добавить каштаны. Снять рис с огня, оставить на 15 мин, затем осторожно перемешать деревянной лопаточкой.

Семена кунжута обжарить на сковороде без добавления масла, слегка потолочь в ступке и смешать с морской солью.

Семгу разложить по тарелкам, гарнировать рисом с каштанами, посыпать рис смесью кунжута и соли.

Жареная форель с маринованным имбирем

ПРОДУКТЫ

• *1 кг речной форели*

• *1 пучок зелени петрушки и укропа*
• *1 лимон*
• *70 г маринованного имбиря*
• *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, натереть солью, нанизать каждую на шампур (он должен проходить вдоль тушки). Жарить над раскаленными углями сначала с одной, затем с другой стороны. Зелень петрушки и укропа вымыть. Лимон вымыть, нарезать дольками. Маринованный имбирь нарезать тонкими ломтиками.

Готовую рыбу снять с шампуров, выложить на блюдо, украсить веточками зелени и дольками лимона.

На отдельной тарелке подать маринованный имбирь.

Форель с рисом и овощами

ПРОДУКТЫ

• *600 г форели*
• *200 г отварного риса*
• *1 дайкон*
• *1 морковь*
• *3 ст. ложки растительного масла*
• *2 ст. ложки соевого соуса*
• *2 ст. ложки крахмала*
• *1 ст. ложка лимонного сока*
• *1 ч. ложка семян горчицы*
• *перец*
• *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Форель очистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, посолитьи поперчить. Обвалять в крахмале и жарить на сковороде в растительном масле по 4–5 мин, с каждой стороны. Морковь и дайкон очистить, вымыть, нарезать соломкой, посолить, сбрызнуть лимонным соком, перемешать.

Готовую форель разложить по тарелкам, посыпать семенами горчицы, положить на каждый кусок немного риса и полить соевым соусом. Рядом положить салат из дайкона и моркови.

Морской язык, запеченный с картофелем и сиитаке

ПРОДУКТЫ

• 500 г филе морского языка
• 100 г сиитаке
• 500 г картофеля
• 200 мл грибного бульона
• 100 мл сливок
• 1 луковица
• 1 пучок зеленого лука
1 ½ ст. ложки растительного масла
• перец
• соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе морского языка промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить, нарезать кружочками. Сиитаке промыть, нарезать ломтиками. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и обжарить вместе с грибами в растительном масле. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать.

В форму для запекания выложить кусочки рыбы, посолить, поперчить, сверху выложить картофель, грибы и лук. Залить грибным бульоном, смешанным со сливками, поставить на 20 мин в разогретую духовку.

Готовое блюдо посыпать зеленым луком и подать к столу.

Жареный морской язык с мятой

ПРОДУКТЫ

• 400 г филе морского языка
• 3 ст. ложки апельсинового сока
• 2 ст. ложки десертного вина
• 2–3 веточки мяты
• 2 ломтика апельсина
• 2 ломтика ананаса
• перец
• соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе морского языка промыть, обсушить салфеткой, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, залить смесью апельсинового сока и десертного вина, поставить на 30 мин в холодильник. По истечении указанного времени жарить на решетке над углями или в электрогриле до готовности, периодически сбрызгивая маринадом. Мяту вымыть, оборвать

листики и мелко нарезать.

Готовую рыбу разложить по тарелкам, посыпать мятой, украсить ломтиками апельсина и ананаса.

Жареный морской карп с лимоном

ПРОДУКТЫ

- *600 г филе морского карпа*
- *100 г жира*
- *2 ст. ложки крахмала*
- *1 лимон*
- *½ пучка зелени кинзы*
- *перец*
- *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе морского карпа промыть, нарезать небольшими кусочками, обсушить салфеткой, посолить и поперчить.

Обвалять кусочки рыбы в крахмале, обжарить в разогретом жире, выложить на бумажное полотенце. Лимон вымыть, нарезать дольками.

Рыбу разложить по тарелкам, украсить веточками кинзы и дольками лимона.

Тушеный кижуч с овощами

ПРОДУКТЫ

- *300 г филе кижуча*
- *300 г тофу*
- *300 г китайской капусты*
- *100 вареных сиитаке*
- *1 дайкон*
- *1 стебель лука-порея*
- *500 мл даси*
- *3 ст. ложки соевого соуса*
- *2 ст. ложки лимонного сока*
- *1 ½ ст. ложки саке*
- *½ пучка зеленого лука*
- *молотый*
- *имбирь*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе кижуча промыть, нарезать кубиками. Дайкон очистить, вымыть, нарезать кубиками. Китайскую капусту вымыть, нарезать,

обдать кипятком.

Лук-порей вымыть, нарезать кольцами. Шиитаке нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать.

Тофу нарезать кубиками. Даси довести до кипения, добавить соевый соус, саке и лимонный сок, положить в бульон куски рыбы и варить 10 мин. Добавить лук-порей, дайкон, капусту и грибы, варить еще 5 мин.

Смешать с тофу, приправить молотым имбирем, разложить по тарелкам и посыпать зеленым луком.

Кефаль, запеченная с луком и мускатным орехом

ПРОДУКТЫ

- *500 г филе кефали*
- *150 мл даси*
- *1 лимон*
- *1 огурец*
- *1 помидор*
- *2 ст. ложки панировочных сухарей*
- *2 ст. ложки тертого сыра*
- *1 ст. ложка сливочного масла*
- *½ пучка зелени укропа и петрушки*
- *¼ ч. ложки тертого мускатного ореха*
- *перец*
- *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе кефали промыть, обсушить бумажной салфеткой, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, посыпать мускатным орехом. Огурец, помидор и лимон вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать.

Кусочки рыбы выложить вперемешку с кружочками лимона в смазанную сливочным маслом форму для запекания, добавить бульон и готовить в предварительно разогретой духовке 15–20 мин. Затем посыпать сыром, смешанным с панировочными сухарями и зеленью, поставить в духовку еще на 5–7 мин.

Готовую рыбу разложить по тарелкам, украсить кружочками огурца и помидора.

Стейки из тунца с помидорами и креветками

ПРОДУКТЫ

- *400 г филе тунца*
- *150 г креветок*

• *100 г консервированной морской капусты*
• *2 помидора*
• *2 ст. ложки растительного масла*
• *2 ст. ложки муки*
• *листья зеленого салата*
• *горчица*
• *молотая паприка*
• *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Креветки отварить в подсоленной воде, очистить, оставив хвостики. Помидоры вымыть, нарезать кружочками.

Листья салата вымыть, обсушить, разложить по тарелкам. Филе тунца промыть, нарезать поперек волокон кусками толщиной 1–1,5 см и придать им круглую форму с помощью ножа или формочки.

Подготовленные таким образом стейки запанировать в муке, обжарить на сковороде в растительном масле, посолить, посыпать паприкой, выложить на листья салата.

На каждый стейк выложить кружочек помидора, на него – креветки и морскую капусту. Подать с горчицей.

Стейки из лосося с соусом из дайкона

ПРОДУКТЫ

• *400 г филе лосося с кожей*
• *1 лимон*
• *1 огурец*
• *70 г дайкона*
• *4 ст. ложки соевого соуса*
• *3 ст. ложки растительного масла*
• *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лимон вымыть, разрезать пополам, из одной половинки выжать сок, вторую нарезать тонкими кружочками. Огурец вымыть, нарезать фигурными ломтиками.

Для приготовления соуса дайкон очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, смешать с соевым соусом. Филе лосося промыть, нарезать порционными кусками, посолить, сбрызнуть лимонным соком.

Жарить на сковороде в разогретом растительном масле по 3–5 мин с каждой стороны.

Выложить стейки на тарелки, украсить кружочками лимона и

ломтиками огурца, подать с соусом.

Рыба, жаренная во фритюре, маринованная

ПРОДУКТЫ

- *6 небольших ставрид длиной около 15 см*
- *1 стакан муки*
- *3 ст. ложки бульона даси*
- *6 ст. ложек рисового или яблочного уксуса*
- *1 ½ ст. ложки сахара*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *2 ч. ложки имбирного сока*
- *1–2 маленьких стручка острого красного перца*
- *½ ч. ложки соли*
- *растительное масло для фритюра*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для приготовления маринада острый перец очистить от семян, промыть и мелко нарезать. В большую эмалированную или стеклянную миску влить бульон даси, уксус, соевый соус и имбирный сок, добавить острый перец и сахар, перемешать и, помешивая, нагревать на небольшом огне, пока сахар полностью не растворится. Готовый маринад сразу снять с огня и остудить.

У очищенных рыбок осторожно удалить жабры, внутренности, оставив голову и хвост, обвалять целиком в муке, опустить в хорошо нагретое растительное масло и обжарить во фритюре до хрустящей корочки.

Жареную рыбу выложить на решетку или полотенце, чтобы избавиться от лишнего жира, и сразу же (в горячем виде) опустить в миску с маринадом. Рыбу выдержать в маринаде не менее получаса, а лучше – 3–6 ч, чтобы она хорошо пропиталась.

Готовую рыбу можно сразу подать к столу или хранить в холодильнике в течение 2–3 суток.

Рыба, жаренная с дайконом

ПРОДУКТЫ

- *400 г филе лосося или рыбы-меч с кожей*
- *2 ч. ложки крупной соли*
- *1–2 ст. ложки измельченной зелени мицубы, петрушки или зеленого лука*
- *1 дайкон*
- *лимонный сок и соевый соус по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбу вымыть, обсушить, разрезать на 4 ломтика, слегка посолить с обеих сторон и насадить на шампуры, проколов каждый кусочек дважды. После этого поместить шампуры с рыбой в разогретый гриль или на мангал и, часто поворачивая, жарить в течение 8—10 мин.

Готовую рыбу снять с шампуров, уложить на порционные тарелочки, украсить зеленью и подать к столу. Отдельно подать соевый соус в маленьких порционных пиалах для обмакивания, добавив в него лимонный сок и тертый дайкон.

Эту же рыбу можно обжарить и на сковороде. В этом случае подготовленную и посоленную рыбу выложить на сковороду с разогретым растительным маслом (2 ст. ложки) той стороной, где есть кожа, и жарить в течение 5–6 мин. Затем кусочки перевернуть и жарить еще 3–4 мин.

Рыба с соевым майонезом

ПРОДУКТЫ

- *500 г филе копченой рыбы*
- *1 помидор*
- *½ лимона*
- *веточки зелени мицубы или петрушки для украшения*

Для соевого майонеза:

- *200 г тофу*
- *½ стакана воды*
- *1 ч. ложка соевого соуса*
- *1 ч. ложка горчицы*
- *2 ч. ложки каперсов*
- *1 ст. ложка лимонного сока*
- *1 ст. ложка соевого масла*
- *2 ч. ложки густого яблочного сока с мякотью*
- *1 маленькая луковица*
- *по 1 ч. ложке измельченной зелени укропа, зеленого лука, эстрагона и лимонной мяты*
- *молотый черный перец*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Копченую рыбу нарезать небольшими кусочками, красиво уложить на небольшие сервировочные тарелочки и поставить в холодильник.

Лимон вымыть и нарезать тонкими кружочками, удаляя косточки. Вымытый помидор разрезать на 8 долек.

Приготовить соевый майонез: тофу крупно нарезать,

соединить с водой, соевым соусом, горчицей, соевым маслом и яблочным соком и с помощью миксера или ступки растереть до получения однородной кремообразной массы. Очищенный лук мелко нарезать, смешать с зеленью, ввести в соус, поперчить, перемешать и дать постоять 3–5 мин.

Тарелочки с рыбой украсить ломтиками лимона, кусочками помидора и веточками зелени, полить рыбу половиной соевого майонеза и подать к столу с отварным рисом.

Вторую половину соуса подать отдельно в небольших порционных мисочках.

Рыба, запеченная с лапшой

ПРОДУКТЫ

- *300 г филе морского языка*
- *камбалы или другой плоской рыбы*
- *200–250 г свежей или 100 г сухой лапши соба*
- *½ стакана бульона даси*
- *2 ст. ложки светлого соевого соуса*
- *1 ст. ложка мирин или десертного вина*
- *1 ч. ложка сахара*
- *2–3 ст. ложки измельченного зеленого лука*
- *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбное филе нарезать на порционные кусочки, слегка посолить, уложить в один ряд на дно глубокой кастрюли, поместить в предварительно нагретую духовку и тушить на сильном огне в течение 3–5 мин, после чего слить образовавшуюся жидкость.

Лапшу соба опустить в кастрюлю с большим количеством кипящей воды, сварить, откинуть на дуршлаг, быстро промыть холодной водой, обсушить и уложить поверх рыбы.

В маленькую сковороду влить бульон даси, соевый соус и мирин, добавить сахар, перемешать и, помешивая, нагревать на небольшом огне, пока сахар не растворится. Полученным соусом залить лапшу и рыбу, поставить кастрюлю в духовку и тушить на среднем огне в течение 2–3 мин.

Готовое блюдо украсить зеленым луком и сразу же подать к столу с гарниром из листьев салата и маринованных овощей.

Рыба, жаренная в соусе мисо

ПРОДУКТЫ

• *600–750 г рыбного филе с кожей*
• *1 ½ стакана пасты мисо*
• *2 ст. ложки сакэ*
• *2–3 ст. ложки мирин или десертного вина*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить соус мисо: пасту мисо выложить в кастрюлю с широким дном, развести ее сакэ и мирин и тщательно перемешать до однородного состояния.

Подготовленную рыбу нарезать небольшими порционными кусочками, завернуть каждый в сложенную вдвое марлю или в льняную салфетку и уложить в один слой в кастрюлю с соусом. Кастрюлю, не накрывая крышкой, завернуть в полотенце и оставить на 8—12 ч при комнатной температуре или на 3 суток в холодильнике.

Маринованная рыба становится золотистой и может быть немного скользкой. После этого, не снимая кожу, нанизать рыбу на шампуры, поместить на решетку предварительно нагретого гриля и жарить на слабом огне в течение 7–8 мин, а потом перевернуть и жарить еще 5–6 мин.

Готовую рыбу еще горячей снять с шампуров, выложить на порционные тарелочки и подать к столу.

Рыба, запеченная с овощами по-японски

ПРОДУКТЫ

• *филе 3 ершей*
• *1–2 ст. ложки лимонного сока*
• *3–4 ст. ложки растительного масла*
• *3–4 ст. ложки соевого соуса*
• *1–2 мандарина или 1 апельсин*
• *1–2 ст. ложки тертого сыра*
• *по 1 пучку зелени мицубы и сельдерея*
• *молотый тогараси*
• *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе ершей полить лимонным соком и отставить.

Зелень ополоснуть, стряхнуть воду, измельчить, высыпать в глубокую сковороду с разогретым маслом и, помешивая, тушить 2–3 мин.

Рыбное филе слегка подсолить, поперчить тогараси, нарезать небольшими продолговатыми кусочками и положить их в сковороду с зеленью. Затем полить рыбу соевым соусом, украсить

дольками мандаринов и посыпать тертым сыром.

После этого сковороду поставить в предварительно нагретую духовку и запекать в течение 15–20 мин.

Подавать с рассыпчатым рисом и пастой васаби.

Рыба, тушенная с грибами и тофу

ПРОДУКТЫ

- *600 г филе белой рыбы*
- *4 сушеных гриба сиитаке*
- *1 брикет (около 400 г) тофу*
- *4 небольшие пластинки сушеных водорослей комбу*
- *½ стакана бульона даси*
- *2 ст. ложки сакэ*
- *3 ст. ложки соевого соуса*
- *3 ст. ложки лимонного сока*
- *2 ст. ложки измельченного зеленого лука*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Грибы залить теплой водой и оставить замачиваться на 2–3 ч. Рыбное филе разрезать на 4 или 6 порционных кусочков. Тофу нарезать квадратиками.

В глубокую сковороду положить пластинки водорослей, на каждую из них поместить немного тофу, сверху грибы и рыбу, залить смесью бульона даси и сакэ и, не накрывая крышкой, варить на сильном огне в течение 20 мин.

Готовое кушанье выложить на порционные тарелочки, полить соусом из соевого соуса и лимонного сока, украсить зеленым луком и подать к столу.

Рыба, тушенная с соевыми ростками

ПРОДУКТЫ

- *400 г филе морской рыбы*
- *250 г консервированных или вареных соевых ростков*
- *2 небольшие луковицы*
- *2–3 ст. ложки растительного масла*
- *1 ст. ложка кукурузного крахмала*
- *2 ст. ложки бульона даси*
- *2 ст. ложки майонеза тамагоно-мото или пасты мисо*
- *1–2 ст. ложки соевого соуса*
- *молотый тогараси по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук очистить и нарезать тонкими кольцами или полукольцами. Рыбное филе нарезать небольшими порционными ломтиками. Ростки сои отцедить от жидкости.

В глубокую сковороду с разогретым растительным маслом положить рыбу, лук и соевые ростки и, помешивая, обжаривать, пока лук не подрумянится.

Крахмал развести бульоном даси, добавить майонез (или пасту мисо) и соевый соус и хорошо размешать. Полученный соус вылить в сковороду с рыбой и тушить до готовности рыбы. Готовое блюдо подавать в горячем виде. Отдельно подать отварной рис и маринованные овощи.

Фрикадельки из морской рыбы

ПРОДУКТЫ

- *400 г филе морской рыбы*
- *500 г мелкого молодого картофеля*
- *1 л даси*
- *1 яйцо*
- *½ пучка зеленого лука*
- *3 ст. ложки риса*
- *2 ст. ложки десертного вина*
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *перец*
- *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде. Филе рыбы промыть, нарезать, пропустить через мясорубку, добавить яйцо, промытый рис, перец и соль, перемешать и сформовать небольшие фрикадельки.

Даси довести до кипения, добавить вино и соевый соус, положить фрикадельки и варить 10 мин. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать.

Вынуть фрикадельки шумовкой, разложить по тарелкам, гарнировать картофелем, посыпать зеленым луком.

Тефтели из морской рыбы и креветок

ПРОДУКТЫ

- *250 г фарша из морского окуня*
- *250 г очищенных креветок*
- *150 мл бульона*
- *2 сладких перца*

• *2 помидора 1 луковица*
• *1 яйцо*
• *3 ст. ложки соевого масла*
• *2 ст. ложки риса*
• *красный молотый перец*
• *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Креветки нарезать, смешать с рыбным фаршем, добавить яйцо и промытый рис, посолить, перемешать и сформовать тефтели небольшого размера. Помидоры вымыть, обдать кипятком, нарезать кусочками. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полукольцами. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Овощи жарить на сковороде в разогретом масле 5 мин, положить сверху тефтели, залить бульоном и тушить под крышкой 10–15 мин.

Готовые тефтели и овощи разложить по тарелкам, посыпать красным перцем.

Рыбные котлеты по-японски

ПРОДУКТЫ

• *600 грибного филе*
• *3–4 яйца*
• *1 ст. ложка кукурузной муки*
• *3 ст. ложки растительного масла*
• *1 ст. ложка мирин*
• *1–2 ч. ложки сахара*
• *½ ч. ложки соли*
• *молотый тогараси по вкусу*
• *растительное масло для жарения*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбное филе пропустить через мясорубку или растереть в ступке. К этому фаршу добавить кукурузную муку, яичные желтки, растительное масло, мирин, соль и тогараси и тщательно перемешать. Яичные белки взбить с сахаром и ввести в рыбный фарш. Полученную массу вылить на сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить с обеих сторон до золотистого цвета.

Готовую «котлету» охладить, разрезать на небольшие полоски, выложить на листья салата, украсить мелко нарезанной зеленью мицубы и зеленого лука и подать к столу с соевым

соусом для обмакивания.

Рыбные лепешки по-японски

ПРОДУКТЫ

- *500 рыбного филе*
- *1–2 ст. ложки кукурузной муки*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *1 яйцо*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *1 ст. ложка мирин*
- *½ ч. ложки сахара*
- *½ стакана молотых сухарей*
- *растительное маслодля жарения*
- *соевый соус для обмакивания*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбное филе пропустить через мясорубку или растереть в ступке, добавить к нему кукурузную муку, растительное масло, яичный желток, соевый соус и мирин и тщательно перемешать. Яичный белок взбить с сахаром в крепкую пену, ввести его в рыбный фарш и хорошо вымешать.

Из полученной массы сформовать лепешки толщиной около 1,5 см, обвалять их в молотых сухарях и поджарить с обеих сторон в разогретом растительном масле до светло-золотистой корочки.

Готовые лепешки нарезать вдоль на брусочки толщиной с палец, уложить на листья салата и подать к столу. Отдельно подать соевый соус для обмакивания.

Блюда из морепродуктов и водорослей

Кальмары жареные под соевым соусом

ПРОДУКТЫ

- *450–500 г мяса кальмаров*
- *1 / стакана растительного масла*
- *1–2 луковицы*
- *½ стакана муки*
- *3 ст. ложки светлого соевого соуса*
- *2 ст. ложки лимонного сока*
- *1 ч. ложка сакэ молотый тогараси*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Кальмара нарезать тонкими ломтиками, обсушить, обвалять в муке, обжарить в хорошо нагретом растительном масле и выложить на решетку или салфетку, чтобы избавиться от лишнего жира.

Очищенный лук нарезать тонкими кольцами или полукольцами, высыпать в сковороду с небольшим количеством разогретого растительного масла и, помешивая, обжарить до золотисто-коричневатого оттенка. Затем добавить соевый соус, сакэ и лимонный сок, хорошо перемешать и потушить 1 мин.

После этого в соус положить ломтики кальмара, посолить, поперчить и тушить на слабом огне в течение 20–25 мин.

Подать к столу в горячем виде с отварным рисом и маринованными овощами.

Жареные кальмары с овощами

ПРОДУКТЫ

- *500 г кальмаров*
- *2 помидора*
- *2 моркови*
- *1 луковица*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *2–3 веточки петрушки*
- *перец*
- *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Кальмары промыть, обдать кипятком, очистить, нарезать соломкой. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки вымыть. Морковь и лук жарить на сковороде в растительном масле 3 мин, добавить кальмары и помидоры, посолить, поперчить, добавить соевый соус, жарить еще 5–7 мин, периодически помешивая.

Разложить по тарелкам, украсить листиками петрушки.

Кальмары с грудинкой и овощами

ПРОДУКТЫ

- *400 г очищенных кальмаров*
- *150 г копченой грудинки без костей*
- *1 луковица*
- *1 морковь*
- *1 сладкий перец*
- *100 мл даси*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *1 ст. ложка десертного вина*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *5 г адзиномото*
- *2–3 пера зеленого лука*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть. Кальмары промыть, нарезать соломкой. Грудинку нарезать небольшими кусочками.

Подготовленные овощи жарить на сковороде в масле 3–4 мин, добавить кальмары и грудинку, перемешать, жарить в течение 3 мин. Влить даси, добавить вино, соевый соус и адзиномото, довести до кипения и снять с огня.

Разложить по тарелкам и украсить перьями зеленого лука.

Запеканка из кальмаров с рисом

ПРОДУКТЫ

- *400 г очищенных кальмаров*
- *200 г отварного риса*
- *150 мл куриного бульона*

• *70 г тофу*
• *2 яйца*
• *2 ст. ложки растительного масла*
• *1 луковица*
• *½ пучка зелени укропа и петрушки*
• *перец*
• *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Кальмары промыть, нарезать соломкой, обжарить вместе с луком в растительном масле, посолить, поперчить, добавить рис и перемешать.

Приготовленную смесь выложить в форму для запекания. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Тофу нарезать ломтиками. Яйца взбить венчиком, смешать с куриным бульоном и залить полученной смесью рис с кальмарами. Поставить в предварительно разогретую духовку на 15–20 мин.

Готовую запеканку нарезать порционными кусками, разложить по тарелкам, украсить ломтиками тофу и посыпать зеленью.

Каракатица, жаренная на шампурах

ПРОДУКТЫ

• *450–500 г филе каракатицы*
• *2 ст. ложки соевого соуса*
• *1–2 ст. ложки мирин или белого десертного вина*
• *1 ч. ложка кунжута*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Кусочки каракатицы выложить на доску внутренней стороной вниз, поскоблить очень острым ножом, снять кожу и срезать сосочки. Подготовленные кусочки каракатицы полить соевым соусом, перемешать и оставить мариноваться на 10–15 мин.

Кунжут подрумянить на сухой сковороде. Маринованную каракатицу нанизать на шампуры и жарить на среднем огне в гриле или мангале в течение 1–2 мин, пока каракатица не потеряет прозрачность и не проявится штриховой рисунок. После этого каракатицу перевернуть и жарить еще 1–2 мин.

Соевый соус, в котором мариновалась каракатица, смешать с вином, смазать этим соусом всю поверхность каракатицы и продолжать жарить еще 3–4 мин, периодически поливая соусом.

Готовую каракатицу сразу же снять с шампуров, посыпать

«красивую» сторону кунжутом, разрезать мякоть на квадратики, которые напоминают сосновые шишки, выложить на тарелочки и подать к столу.

Каракатица, фаршированная рисом

ПРОДУКТЫ

- *1 кг каракатиц*
- *⅓ стакана круглого риса.*

Для соуса:

- *½ стакана сакэ*
- *½ стакана соевого соуса*
- *3–4 стакана воды*
- *2 ст. ложки сахара*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рис тщательно промыть, чтобы вода была почти прозрачной, залить холодной водой, дать постоять в течение получаса, а потом обсушить.

Тем временем у каракатиц удалить внутренности, оставив ножки и кожицу, тщательно промыть и обсушить. После этого отрезать ножки, удалить с них сосочки, нарезать ножки на кусочки и перемешать с обсушенным рисом.

Тушки каракатиц наполнить рисовой смесью и сколоть деревянными палочками или шпажками. На поверхности фаршированных тушек можно сделать декоративные надрезы.

В глубокую толстостенную сковороду влить сакэ, соевый соус и воду, добавить сахар и перемешать.

В приготовленный соус положить фаршированных каракатиц и тушить на очень слабом огне в течение 1,5–2 ч, при необходимости добавляя воду.

Пока каракатицы готовятся, их нужно переворачивать каждые полчаса и часто поливать соусом, в котором они тушатся.

Готовые морепродукты остудить, вынуть из сковороды, снять деревянные палочки, нарезать ломтиками, выложить на порционные тарелочки и подать к столу с маринованными овощами.

Креветки жареные

ПРОДУКТЫ

- *350–400 г крупных креветок*
- *1–2 ст. ложки мирин*
- *1–2 ст. ложки кукурузного крахмала*

• *4–8 листьев салата*
• *½ лимона для украшения*
• *½ ч. ложки соли*
• *растительное масло для фритюра*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Креветки очистить от внутренностей и панциря, оставив хвостовой веер, надрезать вдоль и развернуть.

Подготовленные креветки слегка посыпать солью, сбрызнуть мирин и оставить на 20 мин, после чего обсушить каждую креветку салфеткой или бумажным полотенцем.

После этого на расстоянии ⅓ от переднего конца креветки сделать продольный разрез длиной 5–6 мм, вставить в него хвост креветки и развернуть его.

Затем посыпать креветки крахмалом, опустить порциями в глубокую сковороду или сотейник с нагретым растительным маслом и обжаривать в течение 3–4 мин.

Готовые креветки обсушить бумажным полотенцем или салфеткой, чтобы избавиться от лишнего жира.

На порционные тарелочки положить по 1–2 листика салата, на них красиво выложить креветки, украсить ломтиками лимона и подать к столу.

Отдельно подать рис и соевый соус для обмакивания.

Креветки с фруктами

ПРОДУКТЫ

• *24 мелкие креветки (около 400 г)*
• *1 апельсин*
• *4 ст. ложки ростков дайкона или люцерны*
• *цедра ½ апельсина и ½ лимона*
• *1 пучок кудрявого салата*

Для соуса:

• *3 крупные ягоды клубники*
• *½ стакана растительного масла*
• *2 ст. ложки лимонного сока*
• *½ ч. ложки соли*
• *молотый тогараси*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

У креветок пинцетом или зубочисткой удалить внутренности, промыть креветки, опустить в кастрюлю с кипящей водой и варить в течение 1–2 мин. Отваренные креветки вынуть шумовкой и очистить от панциря.

Апельсин ошпарить кипятком, срезать с него тонким слоем половину цедры и нарезать ее соломкой. Так же снять цедру и с половинки лимона. Апельсин очистить от кожуры и белых волокон, разобрать на дольки и разрезать каждую пополам. У ростков дайкона или люцерны отрезать и выбросить корни, а сами ростки разрезать пополам, промыть их, откинуть на сито и дать обсохнуть.

Для приготовления соуса клубнику очистить, промыть и протереть через сито. В большой миске взбить растительное масло, постепенно добавляя лимонный сок, клубничное пюре, соль и тогараси.

Кудрявый салат нарезать или порвать на небольшие кусочки и выстелить ими порционные пиалы. Креветки соединить с дольками апельсина и ростками дайкона, осторожно перемешать.

Рразложить кушанье в пиалы, посыпать лимонной и апельсиновой цедрой, залить соусом и подать к столу.

Тигровые креветки с рисом и острым перцем

ПРОДУКТЫ

- *300 г тигровых креветок*
- *150 г риса*
- *2 ст. ложки лимонного сока*
- *2 зубчика чеснока*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *2 ст. ложки сухого белого вина*
- *1 небольшой стручок перца чили*
- *½ пучка зелени укропа и кинзы*
- *½ ч. ложки сахара*
- *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Креветки промыть, очистить. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки. Перец чили вымыть удалить плодоножку и семена, мелко нарезать, смешать с лимонным соком, вином, чесноком, сахаром и 1 ст. ложкой растительного масла.

Положить в полученный маринад креветки, поставить на 30 мин в холодильник. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Зелень укропа и кинзы вымыть, мелко нарезать. Креветки нанизать на деревянные шпажки и жарить на сковороде в оставшемся масле по 2–3 мин с каждой стороны.

Разложить рис и креветки по тарелкам, посыпать зеленью.

Моллюски в соусе мисо

ПРОДУКТЫ

- *24–30 маленьких моллюсков*
- *1 пластинка сушеных водорослей комбу*
- *½ ч. ложки соевого соуса*
- *½ ч. ложки сакэ*
- *2 ст. ложки пасты мисо*
- *2–3 ст. ложки измельченного зеленого лука*
- *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Раковины свежих моллюсков хорошо вымыть, положить в соленую воду и оставить на 30–40 мин, пока не приоткроются створки. Затем моллюсков перемешать, чтобы створки закрылись, слить воду и повторить процедуру еще 2–3 раза.

После этого положить раковины в кастрюлю, залить 4 стаканами холодной воды, добавить пластинку комбу и, не закрывая крышкой, довести на сильном огне до кипения. Когда створки моллюсков откроются, уменьшить огонь, вынуть водоросли и продолжать варить морепродукты на слабом огне еще 3–4 мин, после чего моллюсков вынуть и разложить в 6 пиал, а бульон процедить через марлю.

Затем пасту мисо развести в небольшом количестве теплого бульона, влить полученную смесь в посуду с остальным бульоном и хорошо подогреть.

В этот соус добавить сакэ, соевый соус и соль, размешать, разлить по пиалам с моллюсками, посыпать зеленым луком и сразу же подать к столу.

Мидии, запеченные в фольге

ПРОДУКТЫ

- *12 мидий*
- *3 ст. ложки соевого соуса*
- *1 маленький зубок чеснока*
- *½ ч. ложки тертого имбиря*
- *1 ч. ложка измельченного зеленого лука*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мидии хорошо промыть, залить подсоленной водой (1 ст. ложка соли на 1 л воды) и дать постоять в темном и прохладном месте в течение 4–5 ч.

Затем вынуть моллюсков из воды, подрезать черные мышцы

там, где скрепляются створки, чтобы раковины не раскрылись, и выложить мидии на противень или плоскую сковороду. После этого накрыть мидий с запасом фольгой и слегка ее смять. Поместить противень в нагретую до 205 °С духовку и запекать, пока не пойдет пар.

Готовые мидии вынуть из духовки, выложить на тарелочки, осторожно сняв верхнюю створку, полить соусом и сразу же подать к столу.

Приготовление соуса: чеснок очистить и растолочь в ступке или пропустить через чесночницу. Соевый соус соединить с чесноком, имбирем и зеленым луком и тщательно перемешать.

Вместо предложенного в рецепте соуса можно использовать просто лимонный сок или лимонный сок, смешанный с равным количеством соевого соуса.

Мидии с мисо и морской капустой

ПРОДУКТЫ

- *500 г замороженных мидий в раковинах*
- *1 пластина сухой морской капусты*
- *2 ст. ложки мисо*
- *1 стебель лука-порея*
- *1 ч. ложка саке*
- *½ ч. ложки соевого соуса*
- *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук-порей вымыть, мелко нарезать. Мидии промыть, положить в кастрюлю, залить 1 л холодной воды, добавить соль, морскую капусту и довести до кипения.

Затем вынуть морскую капусту, мидии варить на слабом огне 5 мин, вынуть шумовкой, разложить по глубоким тарелкам. Бульон процедить, отлить 100 мл и развести в нем мисо. Соединить с остальным бульоном, добавить соевый соус и саке, довести до кипения и снять с огня.

Залить мидии бульоном с мисо, посыпать луком-пореем.

Жареные крабы с имбирем

ПРОДУКТЫ

- *300 г мяса крабов*
- *1 луковица*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 ½ ст. ложки соевого соуса*

• *1 ч. ложка саке*
• *½ ч. ложки сахара*
• *½ ч. ложки тертого свежего имбиря*
• *молотая корица*
• *молотая гвоздика*
• *½ пучка зелени петрушки и укропа*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Мясо крабов промыть, нарезать маленькими кусочками. Приготовить маринад из соевого соуса, сахара, саке, имбиря, корицы и гвоздики, положить в него мясо крабов, перемешать, поставить на 30 мин, в холодильник. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать.

Крабы вынуть из маринада, обжарить на сковороде в разогретом растительном масле, залить маринадом, довести до кипения, снять с огня и разложить по тарелкам.

Посыпать зеленью укропа и петрушки.

Ассорти из морепродуктов с рисом

ПРОДУКТЫ

• *150 г креветок*
• *150 г мяса мидий*
• *150 г кальмаров*
• *150 г риса*
• *100 г морской капусты*
• *1 огурец*
• *3 ст. ложки растительного масла*
• *1 ст. ложка лимонного сока*
• *1 ст. ложка десертного вина*
• *2–3 веточки петрушки*
• *перец*
• *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Креветки промыть, очистить. Кальмары промыть, очистить, нарезать соломкой. Смешать креветки, кальмары и мидии, посолить, поперчить, залить смесью вина и лимонного сока, поставить в холодильник на 30 мин. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Огурец вымыть, нарезать фигурными ломтиками.

Морепродукты обжарить на сковороде в разогретом растительном масле, разложить вместе с рисом по тарелкам.

Украсить морской капустой, ломтиками огурца и листиками

петрушки.

Морской коктейль с рисовой вермишелью

ПРОДУКТЫ

- *400 г замороженного морского коктейля*
- *150 г малосольной семги*
- *200 г рисовой вермишели*
- *100 мл куриного бульона*
- *2 помидора*
- *2 ст. ложки соевого масла*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *2–3 веточки петрушки*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рисовую вермишель отварить, откинуть на сито. Семгу нарезать тонкими ломтиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кусочками. Зелень петрушки вымыть. Морской коктейль жарить на сковороде в разогретом масле 3 мин, влить подогретый бульон и соевый соус, тушить под крышкой 2 мин. Добавить семгу и помидоры, готовить еще 1 мин.

Смешать с рисовой вермишелью, разложить по тарелкам, украсить листиками петрушки.

Морские гребешки под апельсиновым соусом

ПРОДУКТЫ

- *300 г мяса морского гребешка*
- *150 мл свежевыжатого апельсинового сока*
- *2 ст. ложки сливочного масла*
- *1 ст. ложка десертного вина*
- *1 ч. ложка крахмала*
- *½ ч. ложки сахара*
- *¼ ч. ложки молотого имбиря*
- *2–3 веточки петрушки*
- *3 ломтика апельсина*
- *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Морские гребешки промыть, обсушить салфеткой, обжарить на сковороде в сливочном масле, выложить на тарелку, посолить. Зелень петрушки вымыть. Апельсиновый сок смешать с крахмалом, сахаром, вином и имбирем, вылить в сковороду, в которой жарились гребешки, довести до кипения при постоянном

помешивании, снять с огня. Полить гребешки приготовленным соусом, украсить веточками зелени и ломтиками апельсина.

Морские гребешки в соусе тэрияки

ПРОДУКТЫ

• *300 г морских гребешков без раковин*
• *2 ст. ложки сакэ*
Для соуса тэрияки:
• *½ стакана соевого соуса*
• *½ стакана сакэ или белого столового вина*
• *2 ст. ложки сахара*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Моллюсков хорошо промыть, обсушить с помощью салфеток, положить в миску, залить сакэ и оставить мариноваться на 10 мин.

Тем временем приготовить соус тэрияки: в небольшую сковороду влить соевый соус и сакэ, всыпать сахар, размешать и тушить на небольшом огне в течение 3–4 мин, пока соус слегка не загустеет.

После этого маринованные морские гребешки нанизать на шампуры, смазать соусом тэрияки и жарить в гриле или на открытом огне в течение 3–4 мин, постоянно поворачивая шампуры и 2–3 раза смазывая моллюсков соусом.

Морские гребешки запеченные

ПРОДУКТЫ

• *350–400 г морских гребешков*
• *листок салата-латука*
Для маринада:
• *4 ст. ложки соевого соуса*
• *2 ст. ложки сакэ*
• *1 ст. ложка кунжутного масла*
• *½ ч. ложки тертого свежего имбиря*
• *½ зубчика чеснока*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для приготовления маринада чеснок очистить и пропустить через чесночницу или натереть на мелкой терке. В миску влить соевый соус, сакэ и кунжутное масло, добавить имбирь и чеснок и тщательно перемешать до однородного состояния.

Морские гребешки промыть, обсушить салфетками, крупные разрезать по горизонтали пополам. Подготовленных моллюсков

положить в посуду с маринадом и оставить мариноваться на 2 ч, после чего вынуть на бумажное полотенце и дать обсохнуть.

Небольшую толстостенную сковороду выстелить бумагой для выпечки, выложить сверху в один слой моллюски, поместить в нагретую до 200 °С духовку и запекать в течение 4 мин. Затем перевернуть гребешки, запечь с другой стороны в течение 1 мин, снова перевернуть и выдержать в духовке еще 1 мин.

Готовых моллюсков выложить на порционные тарелочки, украшенные листьями салата, сбрызнуть маринадом и подать к столу в горячем виде.

Трепанг, тушенный с овощами

ПРОДУКТЫ

- *300–350 г обработанного трепанга*
- *200 г белокочанной капусты*
- *1 морковь*
- *1–2 кабачка цукини*
- *2–3 картофелины*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *2 ст. ложки темного соевого соуса*
- *½ – 1 ч. ложка сахара*
- *молотый черный перец*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Капусту тонко нашинковать. Картофель, морковь и кабачки очистить, вымыть и нарезать мелкими кубиками. Трепанга нарезать на небольшие кусочки, выложить в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом и, помешивая, обжарить. Затем добавить овощи и соевый соус, перемешать и тушить на слабом огне до готовности. За 3–5 мин до конца тушения добавить сахар, кушанье посолить и поперчить.

Готовое блюдо разложить в пиалы и сразу же подать к столу.

Тэмцура из креветок и грибов

ПРОДУКТЫ

- *350–400 г крупных креветок*
- *4–6 шляпок сушеных грибов сиитаке или свежих шампиньонов*
- *1–2 крупных сладких перцев разного цвета*
- *2 яичных белка*
- *3–4 ст. ложки кукурузной муки*
- *2 стакана растительного масла*

• веточки зелени для украшения

Для кляра:

• 1 стакан пшеничной муки

• ¾ стакана воды

• 1 яйцо

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сушеные грибы замочить в холодной воде на 3–4 ч, потом вынуть и обсушить. Шляпки свежих грибов промыть. У креветок срезать ножницами усики и лапки, очистить от панциря туловище, оставив голову и хвост, и аккуратно удалить зубочисткой внутренности. Затем сделать на тельце надрезы и слегка его выпрямить. Подготовленные креветки обсушить. Сладкий перец очистить от семян, ополоснуть и разрезать вдоль на 4–6 частей.

Приготовить кляр: предварительно охладить воду до ледяного состояния и быстро перемешать ее с яйцом. Муку просеять в миску, влить в нее яичную смесь и замесить жидкое тесто, которое должно быть очень холодным.

Креветки посыпать кукурузной мукой, окунуть в слегка взбитый яичный белок, потом окунуть в кляр, опустить в глубокую сковороду или сотейник с сильно нагретым растительным маслом и обжарить до золотистой корочки, после чего выложить на сито, чтобы стек лишний жир.

Шляпки грибов и сладкий перец посыпать мукой, окунуть в кляр и тоже обжарить во фритюре.

Жареные продукты красиво уложить на тарелочки, украсить зеленью и сразу подать в горячем виде с соевым соусом для обмакивания и тертым дайконом.

Тэлпура из морепродуктов с пори

ПРОДУКТЫ

• 200 г кальмаров

• 200 г филе морской рыбы

• 100 г очищенных креветок с хвостиками

• 50 г сушеных водорослей нори

• 200 г смеси из измельченных овощей (корни лотоса, цукини, красный и зеленый сладкий перец)

• 2 ½ ст. ложки соевого масла

• 1 ½ ст. ложки соевого соуса

• 1 ст. ложка семян кунжута

• 1 яйцо

• *200 мл воды*
• *100 г пшеничной муки*
• *50 г кукурузной муки*
• *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Креветки промыть, обсушить полотенцем или салфеткой. Листья нори разрезать на несколько тонких полос, затем каждую обмотать вокруг хвостика креветки и закрепить, смочив водой.

Кальмары очистить, промыть и нарезать тонкими кольцами. Филе рыбы промыть, нарезать маленькими кусочками. Для приготовления теста взбить яйцо с холодной водой, приготовленную смесь поставить в морозильную камеру на 15 мин.

В отдельной миске смешать пшеничную и кукурузную муку, добавить яичную смесь, посолить. Все перемешать так, чтобы полученная масса содержала маленькие комочки.

В предварительно разогретую сковороду налить соевое масло и обжарить в нем кусочки рыбы и морепродуктов, предварительно опущенные в тесто.

Жарить небольшими порциями в течение 2–3 мин, до появления хрустящей корочки. На той же сковороде обжарить овощную смесь.

Готовую тэмпуру выложить на бумажные салфетки, чтобы впитались излишки масла, переложить на широкое плоское блюдо и посыпать семенами кунжута. Отдельно подать обжаренную овощную смесь и соевый соус.

Устрицы с рисом

ПРОДУКТЫ

• *350–400 г очищенных устриц*
• *2 ½ стакана риса*
• *3 стакана воды*
• *3 ст. ложки соевого соуса*
• *1 ст. ложка сакэ*
• *ломтики лимона и водоросли для украшения*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рис тщательно промыть, откинуть на дуршлаг и обсушить. Устрицы хорошо вымыть в слегка подсоленной воде и тоже откинуть на дуршлаг.

В сковороду влить соевый соус и сакэ и довести на среднем огне до кипения. Положить туда устрицы, потушить 1 мин и

снова откинуть на дуршлаг.

Обсушенный рис положить в кастрюлю, залить водой, плотно закрыть крышкой и довести на среднем огне до кипения. Быстро положить туда устрицы и варить на слабом огне в течение 20 мин.

После этого огонь выключить, дать кушанью постоять 10 мин, снять крышку так, чтобы с нее ничего не капнуло, и хорошо перемешать рис и устрицы влажной деревянной лопаточкой.

Готовое блюдо выложить в порционные пиалы, украсить нарезанными водорослями и ломтиками лимона и сразу же подать к столу.

Устрицы по-японски

ПРОДУКТЫ

- *12 замороженных устриц без раковин*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *1 ст. ложка сакэ*
- *½ пластины сухой морской капусты*
- *1 лимон*
- *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Устрицы разморозить, посолить, затем промыть холодной водой, сбрызнуть сакэ и соевым соусом, оставить на 5 мин.

Нанизать устрицы на шампуры, жарить над углями 1–2 мин, периодически переворачивая.

Пластину морской капусты разломить на несколько частей, обжарить на сковороде без добавления масла, охладить и растолочь в ступке.

Лимон вымыть, нарезать небольшими дольками.

Готовые устрицы снять с шампуров, выложить на тарелку, посыпать морской капустой и украсить дольками лимона.

Блюда из риса

Рис отварной

ПРОДУКТЫ

- *3 стакана риса*
- *3 ½ стакана воды*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рис промывать в холодной воде, пока она не станет прозрачной. Затем в кастрюлю с промытым рисом влить холодную воду и дать постоять 30–40 мин, чтобы рис слегка разбух.

После этого накрыть кастрюлю крышкой, довести на среднем огне до кипения и дать покипеть 4–5 мин. Затем уменьшить пламя и варить рис на минимальном огне в течение 15 мин.

Перед выключением увеличить на 3–5 сек огонь до максимального, чтобы выпарить оставшуюся воду.

Готовый рис оставить в закрытой кастрюле на 10–15 мин, чтобы он дошел, а потом быстрым движением снять и перевернуть крышку, чтобы с нее ничего не капнуло в рис. После этого подождать 1–2 мин, пока сойдет пар, и деревянной лопаточкой осторожно перемешать рис снизу вверх, чтобы он стал рассыпчатым и пушистым.

Готовое кушанье разложить по пиалам и сразу же подать к столу.

Отдельно подать соевый соус.

Отваренный таким образом рис можно использовать для приготовления любых блюд с рисом.

Рис с горохом и нори

ПРОДУКТЫ

- *3 стакана мелкого шлифованного риса*
- *3 ½ стакана воды*
- *⅓ стакана свежего зеленого горошка*
- *1 пластинка сушеных водорослей нори*
- *1 ст. ложка мирин*
- *½ ч. ложки соли*
- *зелень мицубы или петрушки для украшения*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В кастрюлю с холодной водой положить пластинку нори, всыпать хорошо промытый рис, добавить зеленый горошек, мирин и соль, тщательно перемешать и дать настояться 20–30 мин.

После этого накрыть кастрюлю крышкой, довести на среднем огне до кипения, потом максимально увеличить огонь на 1–2 мин, затем уменьшить пламя до самого слабого и варить рис еще 20 мин.

После этого еще раз на 10 сек увеличить пламя, снять кастрюлю с огня и отставить на 20 мин.

Затем быстро снять крышку, вынуть нори, переложить рис влажной деревянной лопаточкой в порционные пиалы, украсить зеленью петрушки и сразу подать к столу.

Рис с каштанами

ПРОДУКТЫ

- *2 стакана риса*
- *2 ½ стакана воды*
- *200 г консервированных в сиропе каштанов*
- *1 ½ ч. ложки мирин*
- *1 ½ ст. ложки кунжута*
- *½—1 ч. ложка крупной соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Каштаны вынуть из сиропа, обсушить, разрезать пополам, окунуть на 30–40 сек в кипящую соленую воду и снова обсушить.

Тщательно промытый рис хорошо обсушить, залить водой, добавить мирин и 2 ч. ложки сиропа от каштанов, закрыть крышкой и довести на среднем огне до кипения.

Потом огонь на 1 мин максимально увеличить, затем уменьшить и варить рис еще 4–5 мин на слабом огне. После этого огонь уменьшить до минимального, и варить рис еще 10 мин. Затем, приоткрыв на мгновение крышку, быстро всыпать каштаны, поварить на максимальном огне 20–30 сек, снять с плиты и отставить на 10 мин.

Готовое кушанье перемешать деревянной лопаточкой сверху вниз, разложить по тарелкам, посыпать месью кунжута с солью и подать к столу.

Такой рис можно подать как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к рыбе или морепродуктам.

Рис с красными бобами

ПРОДУКТЫ

1 ½ —2 стакана вареного риса
• ½ стакана мелких красных бобов
• 2 стакана воды
• ½ ч. ложки соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промытые и обсушенные бобы всыпать в кастрюлю с кипящей водой и варить при слабом кипении в течение 30–40 мин, при необходимости добавляя воду, чтобы бобы были полностью покрыты жидкостью. Сваренные бобы обсушить.

В большую глубокую сковороду влить 1 стакан воды, всыпать вареный рис и соль, размешать и довести на сильном огне до кипения.

Затем пламя уменьшить и, часто помешивая деревянной лопаточкой, варить кашу в течение 10 мин (вода должна выпариться).

После этого рис смешать с бобами, выложить в порционные пиалы и подать к столу.

Рис с овощами

ПРОДУКТЫ

• 2 стакана риса
• 2 ½ стакана воды
• 2–3 кусочка абураагэ
• ½ куска конняку
• 1 свежий или консервированный гобо или 1 маленький вареный росток бамбука
• 1 маленькая морковь
• 2 ст. ложки соевого соуса
• 1 ст. ложка мирин

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Абураагэ окунуть на 30 сек в кипящую воду, чтобы удалить жир, вынуть, обсушить и нарезать тонкими полосками. Конняку тоже нарезать тонкими полосками, окунуть их на 1–2 мин в кипяток, вынуть и тщательно обсушить. Корень гобо вымыть, очистить, нарезать полосками, залить холодной водой, закрыть крышкой и оставить на 5 мин, чтобы избавиться от горечи, после чего вынуть и обсушить.

Если гобо или ростки бамбука консервированные, то надо вынуть их из банки, обязательно обсушить, опустить на 1 мин в кипящую воду, снова обсушить и нарезать полосками. Очищенную и вымытую морковь тоже нарезать полосками.

Рис хорошо промыть, высыпать в кастрюлю, добавить подготовленные овощи, влить воду, размешать, добавить соевый соус и мирин, плотно закрыть крышкой и довеска среднем огне до кипения.

После этого огонь на 1 мин максимально увеличить, затем уменьшить и варить рис еще 4–5 мин на слабом огне. Потом огонь уменьшить до самого слабого и варить рис еще 10 мин.

Готовому рису дать постоять 10 мин, затем быстро снять крышку, перемешать кушанье снизу вверх влажной деревянной лопаточкой, разложить в пиалы и немедленно подать.

Рис с овощами и креветками

ПРОДУКТЫ

- *2 ½ стакана риса*
- *1 стакан бульона даси*
- *1 ½ ст. ложки сахара*
- *4 ст. ложки соевого соуса*
- *2 ст. ложки мирин*
- *4 крупные креветки*
- *1 стручок зеленого сладкого перца*
- *4 ломтика баклажанов*

1 ст. ложка растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рис промыть и сварить в воде, как сказано в предисловии к этому разделу.

Пока варится рис, в небольшую глубокую сковороду влить бульон даси, добавить соевый соус, мирин и сахар, перемешать и, помешивая, варить в течение 2–3 мин.

Креветки очистить, оставив хвостовой веер, высыпать в сковороду с разогретым маслом и подрумянить со всех сторон. Сладкий перец очистить от семян, ополоснуть, разрезать вдоль на 4 или 8 частей и тоже слегка обжарить. Ломтики баклажанов тоже обжарить.

Готовый рис разложить по пиалам, положить сверху на каждую порцию по 1 креветке, по кусочку баклажанов и по 1–2 кусочка сладкого перца, залить все горячим бульоном и сразу подать к столу.

Рис с овощами и курятиной

ПРОДУКТЫ

- *3 стакана риса*

• 3 стакана бульона даси

• 150 г куриного филе

• 1 ч. ложка тертого свежего или ½ ч. ложки молотого имбиря

• 2 ст. ложки сакэ

• 2 ст. ложки соевого соуса

• 1 ст. ложка сахара

• 3 свежих гриба сиитаке или шампиньона

• 1 крупная морковь

• 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки

• абураагэ или корень гобо для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очищенную и вымытую морковь нарезать мелкой соломкой или натереть на крупной терке. Грибы вымыть, удалить ножки, а шляпки нарезать тонкими полосками. Куриное филе ополоснуть и нарезать мелкими кусочками. В сковороду влить 1 ст. ложку соевого соуса и сакэ, добавить сахар и имбирь, положить курятину и, помешивая, обжарить. После этого мясо выложить в мисочку и держать в теплом месте, а оставшийся соус сохранить.

К бульону даси добавить $^{x}/_{0}$ стакана соуса, в котором жарилось мясо, и перемешать. Рис тщательно промыть, сложить в кастрюлю, добавить оставшийся соевый соус, бульон даси, морковь и грибы, закрыть крышкой и довести на сильном огне до кипения. Затем уменьшить пламя и варить рис на медленном огне еще 15 мин.

Готовому кушанью дать настояться 15 мин, потом снять крышку, быстро перемешать рис, разложить его по пиалам, сверху положить кусочки курятины, нарезанный кубиками абураагэ или ломтики гобо, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Рис с печенкой и мандаринами

ПРОДУКТЫ

• 1 стакан риса

• 2 стакана воды

• 300 г куриной печенки

• ½ стакана свежего зеленого горошка

• 2–3 ст. ложки растительного масла

• 4 ст. ложки соевого соуса

• 2 ст. ложки муки

• 2–3 мандарина

• ½ ч. ложки молотого тогараси

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рис хорошо промыть и сварить до готовности.

Зеленый горошек высыпать в сковороду с 1 ч. ложкой растительного масла, потушить, соединить с рисом, добавить 3 ст. ложки соевого соуса, перемешать и держать до употребления в теплом месте.

Печенку очистить от пленок, ополоснуть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками или брусочками, посыпать тогараси, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в сильно нагретом растительном масле.

Мандарины очистить, разделить на дольки и тоже слегка обжарить в оставшемся от печенки масле (можно использовать и свежие мандарины).

На сервировочное блюдо выложить ровным слоем рис, на него положить слой печенки, полить ее оставшимся соевым соусом, сверху красиво уложить дольки мандаринов и подать кушанье к столу.

Рисовые треугольники по-японски

ПРОДУКТЫ

- *3 стакана мелкого шлифованного риса*
- *3 стакана воды*
- *2–3 ст. ложки кунжутного масла*
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рис хорошо промыть, откинуть на дуршлаг, обсушить, переложить в кастрюлю, залить холодной водой, подсолить и дать постоять 20 мин.

Затем накрыть кастрюлю крышкой, довести на среднем огне до кипения и увеличить на 2–3 мин огонь до очень сильного. После этого уменьшить пламя и варить рис на слабом огне еще 20 мин, снова увеличив огонь в конце на 10 сек до очень сильного.

Сняв с огня, проложить между кастрюлей и крышкой кухонное полотенце и дать рису настояться в течение 20–30 мин.

После этого разделить рис на равные части и смоченными в холодной воде руками слепить из каждой части маленький шарик.

Затем слегка придавить его с противоположных сторон, положить приплюснутый шарик на ладонь и пальцами другой руки придать ему треугольную форму.

Полученные скругленные треугольники равномерно смазать со всех сторон кунжутным маслом и соевым соусом, выложить их на противень, поместить в разогретую до 250 °С духовку и запекать в течение 10 мин.

Подать к столу с гарниром из лососевой икры, свежих или маринованных овощей.

Блюда из овощей и грибов

Адзуки с кабачками и комбу

ПРОДУКТЫ

• *1 стакан бобов адзуки*

• *½ небольшого кабачка*

• *1 пластинка съедобных водорослей комбу длиной 6–8 см*

• *¼ ч. ложки морской или ½ ч. ложки обычной соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Бобы промыть, залить холодной водой и оставить замачиваться на ночь, после чего еще раз хорошо промыть. Пластинку комбу обмыть, замочить в теплой воде на 15–20 мин, промыть холодной водой и положить на дно кастрюли. Вымытый кабачок нарезать мелкими кубиками, чтобы получилось около 1 стакана, и выложить поверх водорослей.

Сверху выложить ровным слоем бобы адзуки и залить водой, в которой замачивались водоросли, так, чтобы жидкость только покрыла кабачки. Довести кушанье до кипения, уменьшить пламя, накрыть крышкой и варить на небольшом огне в течение 1,5–2 ч.

После этого долить столько воды, чтобы она покрыла бобы, добавить соль и тушить в течение 20–30 мин до готовности.

Баклажаны жареные

ПРОДУКТЫ

• *4–5 небольших баклажанов*

• *½ стакана бульона даси*

• *1 ч. ложка соевого соуса*

• *½ ч. ложки мирин*

• *2–3 ст. ложки кацуобуси или 1–1 ½ ст. ложки тертого имбиря*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Вымытые баклажаны положить на решетку гриля и, периодически переворачивая, жарить на среднем огне в течение 10–15 мин, пока кожица овощей не сморщится, а изнутри они не станут мягкими.

После этого тупым ножом снять кожуру, баклажаны разрезать поперек на 2–3 части и выложить на тарелочки.

В небольшую глубокую сковороду влить бульон даси, соевый

соус и мирин, перемешать и довести на среднем огне почти до кипения.

Полученным соусом полить баклажаны и подать их к столу, посыпав кацуобуси или имбирем.

Баклажаны, тушенные в соусе мисо

ПРОДУКТЫ

- *3 небольших баклажана*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *½ стакана бульона даси*
- *3 ст. ложки светлой пасты мисо*
- *2 ст. ложки сахара*
- *1 ½ ст. ложки сакэ*
- *2 ч. ложки светлого кунжута*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками, высыпать в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом и, помешивая, тушить на сильном огне до прозрачности. После этого влить бульон даси, уменьшить огонь и, помешивая, тушить на небольшом огне 5 мин.

В небольшой сковороде или миске соединить сакэ, мисо и сахар, хорошо перемешать и, помешивая, нагревать на слабом огне, пока сахар полностью не растворится.

Полученным соусом залить баклажаны и тушить их еще 2 мин. Тем временем на сухой сковороде подрумянить кунжут, посыпать 1 ч. ложкой кунжута баклажаны, снять их с огня и выложить на тарелочки.

Готовое блюдо посыпать оставшимся кунжутом и сразу же подать к столу.

Баклажаны тушеные по-японски

ПРОДУКТЫ

- *6 небольших баклажанов*
- *2 стакана бульона даси*
- *2 ст. ложки сакэ*
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *1 ст. ложка мирин*
- *1 тогараси*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль пополам, не дорезая до

конца около 1 см, и выдержать в соленой воде в течение 10 мин.

Затем опустить овощи в кипящую воду, проварить 5 мин, переложить в холодную воду, дать остыть и уложить в кастрюлю.

Соединить бульон даси, сакэ и соевый соус, размешать, залить этой смесью баклажаны, добавить туда тогараси и тушить на слабом огне в течение 10–15 мин.

Готовые овощи вместе с соусом разложить в пиалы и подать в качестве закуски к отварному рису.

Бамбуковые ростки, тушенные с мясом

ПРОДУКТЫ

- *500 г консервированных или отварных ростков бамбука*
- *300 г свиного фарша*
- *1 ¾ стакана бульона даси*
- *3 ст. ложки мирин*
- *½ стакана светлого соевого соуса*
- *1 ст. ложка сахара*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Обсушенные бамбуковые ростки нарезать кружочками.

Свиной фарш перемешать с имбирем, выложить в сковороду с хорошо нагретым растительным маслом и, помешивая, жарить на среднем огне, пока мясо не подрумянится.

В небольшую кастрюлю или глубокую сковороду влить бульон даси, мирин и соевый соус, добавить сахар, размешать и, помешивая, довести на среднем огне до кипения.

В полученный соус положить фарш, снять пену, всыпать ростки бамбука и варить на слабом огне, пока не выпарится почти вся жидкость.

Готовое блюдо подать с отварным рисом.

Бамбуковые ростки отварные

ПРОДУКТЫ

- *500 г консервированных ростков бамбука*
- *½ стакана рисовых отрубей*
- *1 тогараси*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Бамбуковые ростки очистить, промыть, разрезать верхушку по диагонали, отрезать основание и сделать неглубокий продольный надрез.

Подготовленные ростки выложить в глубокую сковороду,

залить 4 стаканами холодной воды, добавить рисовые отруби и тогараси и довести до кипения.

Затем уменьшить пламя и варить на небольшом огне в течение 45–50 мин, после чего охладить и подать в качестве закуски к отварному рису или рыбе.

Отдельно подать соевый соус и пасту васаби.

Бобы в сиропе

ПРОДУКТЫ

- *500 г очищенных бобов*
- *½ стакана сахара*
- *2 ст. ложки соли*

На бобах сделать надрезы, сложить их в кастрюлю, залить 2 стаканами воды, добавить соль и оставить замачиваться на полчаса. После этого бобы вынуть и снять с них кожуру.

Подсоленную воду, в которой замачивались бобы, довести до кипения, всыпать туда бобы, проварить 1 мин, откинуть на дуршлаг, быстро промыть проточной холодной водой и дать стечь.

Пока закипает вода для бобов, в небольшую сковороду влить 1 стакан воды, всыпать сахар и *1/* ч. ложки соли, размешать и, помешивая, довести до кипения, чтобы сахар полностью растворился.

Готовый сироп снять с огня, остудить, положить в него обваренные бобы и оставить их на ночь.

Гобо, тушенный с морковью

ПРОДУКТЫ

- *1 корень гобо длиной 30–40 см*
- *½ небольшой моркови*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *1 ст. ложка сакэ*
- *1 ст. ложка сахара*
- *2 ст. ложки светлого соевого соуса*
- ½ ч. *ложки светлого кунжута*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Корень гобо очистить, нарезать соломкой, залить холодной водой и оставить замачиваться на 5—10 мин, после чего обсушить. Морковь очистить, вымыть и тоже нарезать соломкой.

Подготовленные овощи высыпать в сковороду с хорошо

нагретым растительным маслом и, постоянно помешивая, тушить на сильном огне в течение 2 мин. Затем влить сакэ, уменьшить огонь, положить сахар, размешать и тушить еще 1 мин. После этого влить соевый соус и, помешивая, продолжать тушить в течение 4–5 мин, пока не выкипит вся жидкость, а овощи не станут золотистыми.

Готовое блюдо выложить на тарелочки, посыпать кунжутом и сразу же подать.

Капуста, сваренная с грибами

ПРОДУКТЫ

- *500 г китайской или белокочанной капусты*
- *8 сушеных грибов сиитаке*
- *⅓ стакана мирин или белого десертного вина*
- *3 ½ ст. ложки соевого соуса*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Грибы залить теплой водой и оставить замачиваться на 1 час, после чего вынуть и нарезать пластинками. Вымытую капусту нарезать квадратиками.

Жидкость, в которой замачивались грибы, процедить, перелить $^{X}/_{A}$ стакана в кастрюлю, добавить мирин и соевый соус, перемешать и довести на среднем огне до кипения. Затем всыпать туда грибы и варить на среднем огне в течение 4–5 мин.

После этого добавить капусту и варить, пока она не станет мягкой. Подавать с отварным рисом и мясом.

Дайкон обваренный тушеный

ПРОДУКТЫ

- *2–3 дайкона*
- *½ стакана бульона даси*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *¼ ст. ложки соевого соуса*
- *1 ½ ст. ложки сахара*
- *2 ч. ложки сакэ*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Дайкон очистить, ополоснуть, нарезать тонкими ломтиками или соломкой, еще раз промыть и отжать.

Подготовленный дайкон положить в небольшую кастрюлю, залить теплой водой так, чтобы она покрывала овощи, и довести до кипения.

Снять кастрюлю с огня, дать постоять 5 мин, а потом откинуть дайкон на дуршлаг, отжать, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом и, часто помешивая, жарить на среднем огне в течение 1–2 мин.

После этого влить бульон даси, сакэ и соевый соус, добавить сахар, хорошо размешать, плотно закрыть крышкой и, периодически помешивая, тушить на слабом огне в течение 10 мин, пока не выкипит почти вся жидкость.

Дайкон, тушенный в сладком соусе

ПРОДУКТЫ

- *500 г дайкона*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *1 ½ стакана бульона даси*
- *3 ст. ложки сахара*
- *1 ½ ст. ложки сакэ*
- *2–3 ст. ложки светлого соевого соуса*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Дайкон очистить, обмыть, нарезать кружочками, выложить одним слоем на сковороду и тушить на среднем огне в течение 1–2 мин.

Затем дайкон перевернуть, потушить еще 1 мин, влить 1 стакан бульона даси, добавить сахар и сакэ и тушить на слабом огне в течение 5 мин.

После этого влить оставшийся бульон даси и соевый соус, перевернуть дайкон, накрыть крышкой и тушить еще 5 мин.

Затем дайкон еще раз перевернуть и продолжать тушить еще 3–4 мин, пока не выкипит почти вся жидкость.

Подавать в горячем виде к отварному рису или рыбе.

Картофель отварной под соевым соусом

ПРОДУКТЫ

- *4 крупные картофелины*
- *3 ст. ложки светлого соевого соуса*
- *½ ч. ложки сакэ*
- *1 стакан кацуобуси*
- *1 ч. ложка соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Картофель очистить, вымыть, нарезать на небольшие кусочки, опустить в кипящую воду и варить до готовности. Затем воду

слить, а картофель обсушить на небольшом огне.

Соевый соус соединить с сакэ и солью, хорошо перемешать, залить этой смесью картофель, еще раз тщательно перемешать, выложить в пиалы, посыпать кацуобуси, и подать к столу с маринованными овощами или тертым дайконом.

Кукуруза, жаренная под соусом тэрияки

ПРОДУКТЫ

- *4 початка кукурузы*
- *½ стакана соевого соуса*
- *1 ст. ложка мирин*
- *веточки мицубы или петрушки для украшения*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Кукурузу положить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, слегка подсолить и сварить до мягкости.

После этого кукурузу обсушить, выложить на решетку разогретого гриля и обжарить, часто поворачивая и поливая смесью соевого соуса и мирин.

Готовую кукурузу выложить на тарелочки, украсить веточками зелени и подать к столу.

Лук, фаршированный мясом и грибами

ПРОДУКТЫ

- *4 крупные луковицы*
- *250 г свиного фарша*
- *1 яйцо*
- *100 г свежих грибов сиитаке*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *2 ст. ложки светлого соевого соуса*
- *2 ч. ложки сакэ*
- *¾ стакана бульона даси*
- *150 г стручковой фасоли*
- *½ стакана крахмала*
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *1 ст. ложка сахара*
- *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Вымытые грибы мелко нарезать. Лук очистить, ополоснуть, срезать на Уд или на ½ верхушку и вынуть сердцевину так, чтобы снаружи осталось 2–3 слоя. Вынутый изнутри лук мелко нарезать,

высыпать в сковороду с разогретым растительным маслом, добавить грибы и, помешивая, обжарить. Затем грибы с луком остудить до комнатной температуры, соединить с мясом, добавить яйцо, сакэ и 2 ч. ложки соевого соуса и тщательно перемешать.

Полученной массой наполнить посыпанные изнутри крахмалом луковицы, посыпать их крахмалом снаружи и положить в сковороду. Туда же влить бульон даси, оставшийся соевый соус, соль и сахар и тушить в течение получаса. Затем добавить стручковую фасоль и варить еще 5 мин.

После этого фаршированный лук и фасоль вынуть и выложить на тарелочки.

В соус, в котором тушился лук, добавить 2 ч. ложки крахмала, разведенного в небольшом количестве воды, и, помешивая, варить на слабом огне в течение 2–3 мин до загустения.

Полученным соусом полить луковицы и сразу же подать их с отварным рисом и овощным салатом.

Овощи, тушенные в имбирном соусе

ПРОДУКТЫ

- *1 баклажан*
- *2 сладких зеленых перца*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *400 г тофу*
- *½ стакана воды*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *3 ст. ложки белой пасты мисо*
- *1 ст. ложка мирин*
- *1 ст. ложка сахара*
- *2 ч. ложки свежего тертого имбиря*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для приготовления соуса в миску влить воду, соевый соус и мирин, добавить пасту мисо, имбирь и сахар и тщательно перемешать.

Сладкий перец очистить от семян, ополоснуть и нарезать небольшими кубиками. Баклажан вымыть и тоже нарезать кубиками. Подготовленные овощи выложить в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом и, помешивая, обжарить до мягкости. Затем влить соус и тушить в течение 5 мин.

Тофу нарезать на квадратики, вместе с овощами выложить на

тарелочки, полить блюдо оставшимся в сковороде соусом и подать в горячем виде с отварным рисом.

Овощи, тушенные в масле

ПРОДУКТЫ

- *2 моркови*
- *4 японские репы*
- *6 луковиц*
- *100 г стручковой фасоли*
- *½ стакана свежего или консервированного зеленого горошка*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *2 ст. ложки измельченной зелени мицубы или петрушки*
- *молотый черный перец*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Овощи очистить, вымыть и нарезать: лук и морковь – мелко, стручковую фасоль – на кусочки длиной 3 см, а репу – вдоль на 4–6 частей.

В большую кастрюлю с кипящей подсоленной водой всыпать морковь, поварить 2–3 мин, добавить лук, фасоль и свежий зеленый горошек и варить еще 4–5 мин.

Потом положить репу (и консервированный горошек) и варить до готовности, после чего откинуть на дуршлаг и обсушить.

Из кастрюли слить воду, влить туда растительное масло, положить отваренные овощи, добавить половину зелени и, помешивая, тушить 5–7 мин.

Готовое блюдо посолить, поперчить, посыпать оставшейся зеленью, разложить в пиалы и подать к отварному рису.

Овощи, тушенные в сладком соусе

ПРОДУКТЫ

- *1 морковь*
- *2 маленьких вареных ростка бамбука*
- *5 больших сушеных грибов сиитаке*
- *2 ст. ложки сахара*
- *1/3 стакана бульона даси*
- *1 ч. ложка сакэ*
- *1 ½ ст. ложки соевого соуса*
- *1 ч. ложка мирин*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Грибы залить теплой водой, добавить сахар и оставить замачиваться на 20 мин, после чего грибы вынуть, промыть, отжать, обсушить, очистить и нарезать ломтиками.

Жидкость, в которой замачивались грибы, процедить и оставить ⅔ стакана для тушения.

Морковь очистить, вынуть и разрезать на 8—10 кусочков.

Ростки бамбука обсушить и нарезать в форме гребешков.

В небольшую сковороду влить бульон даси, жидкость, в которой замачивались грибы, сакэ и довести на среднем огне до кипения.

Положить туда грибы, морковь и ростки бамбука, плотно закрыть крышкой, уменьшить огонь и кипятить в течение 3 мин. Затем добавить сахар и варить еще 7–8 мин, пока жидкость не выкипит наполовину.

Потом влить соевый соус, поварить 3–4 мин, добавить мирин и готовить на сильном огне еще 30–40 сек, встряхивая сковороду. Готовое блюдо остудить в сковороде до комнатной температуры, выложить в пиалы и подать к отварному рису.

Вместе с морковью и бамбуковыми ростками можно тушить гобо, каштаны и конняку.

Репа с креветками

ПРОДУКТЫ

- *3–4 белые японские репы*
- *4 крупные креветки*
- *1 яичный белок*
- *½ стакана бульона даси*
- *½ ч. ложки светлого соевого соуса*
- *½ ч. ложки сакэ*
- *½ ч. ложки кукурузного крахмала*
- *1 ч. ложка тертого васаби или 1 ст. ложка зелени мицубы или кинзы*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Креветки обмыть, очистить от панциря и внутренностей, разрезать каждую на 2–3 части и разложить по 4 тарелочкам.

Очищенную и вымытую репу натереть на мелкой терке, положить в полотняный мешочек и отжать половину жидкости (всего получится около 1 стакана тертой репы). Яичный белок взбить с ½ ч. ложки соли, соединить с тертой репой и тщательно перемешать.

Полученную массу выложить горкой поверх креветок, поставить тарелочки на паровую баню и варить в течение 10 мин.

Для приготовления соуса в миску или кастрюлю влить бульон даси, соевый соус и сакэ, добавить немного соли и, помешивая, нагревать на среднем огне в течение 3–5 мин. Кукурузный крахмал развести в небольшом количестве холодной воды, влить эту смесь в соус и, помешивая, продолжать варить на среднем огне, пока соус не загустеет.

Готовым соусом полить репу с креветками, украсить блюдо васаби или зеленью.

Маринованные овощи

ПРОДУКТЫ

- *350 г дайкона*
- *1 морковь*
- *3 ст. ложки рисового уксуса*
- *1 ст. ложка бульона даси*
- *1 ст. ложка сакэ*
- *2 ч. ложки сахара*
- *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для приготовления маринада в стеклянной или керамической емкости соединить уксус, бульон даси, сакэ, сахар и соль и хорошо перемешать.

Морковь и дайкон очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой длиной около 5 см (наподобие лапши), положить в посуду с маринадом, осторожно перемешать и выдержать в течение 30 мин. Готовые овощи подать в качестве гарнира к мясным или рыбным блюдам.

Если вы хотите придать маринованным овощам особый пикантный вкус, их нужно сложить в банку, залить маринадом и выдержать 2–3 дня в холодильнике.

Сельдерей, тушенный с соевым соусом

ПРОДУКТЫ

- *4 корня сельдерея*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *1 ½ ст. ложки сакэ*
- *1 ½ ст. ложки соевого соуса*
- *1 ч. ложка сахара*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сельдерей промыть, нарезать на кусочки длиной около 2 см, опустить в кипящую воду и варить в течение 3–5 мин, после чего откинуть на дуршлаг и дать стечь.

Затем сельдерей положить в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом, добавить сакэ, сахар и соевый соус и, постоянно помешивая, тушить на среднем огне, пока не выпарится вся жидкость.

Подавать в горячем виде в качестве гарнира к рыбным или мясным блюдам.

Стручковая фасоль с кунжутным соусом

ПРОДУКТЫ

- *300 г стручков фасоли*
- *4 ст. ложки темного кунжута*
- *2 ст. ложки сахара*
- *1 ст. ложка светлого соевого соуса*
- *2 ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Стручковую фасоль промыть, положить в глубокую сковороду с 4 стаканами кипящей воды, посолить и варить на сильном огне 8– 10 мин до готовности.

Затем фасоль откинуть на дуршлаг, промыть проточной холодной водой, чтобы восстановить цвет, обсушить и разрезать на 3–4 части.

Приготовить кунжутный соус: кунжут обжарить, помешивая, на сухой сковороде до золотисто-коричневого цвета, растолочь в ступке, соединить с сахаром и соевым соусом и тщательно перемешать.

Фасоль выложить на тарелочки, полить кунжутным соусом и подать к столу.

Тыква отварная

ПРОДУКТЫ

1 вариант

- *500–600 г тыквы*
- *1 ч. ложка бульона даси*
- *1 ½ ст. ложки сахара*
- *1 ½ ст. ложки сакэ*
- *I½ч. ложки светлого соевого соуса*
- *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тыкву вымыть, очистить от семян и волокон, разрезать на 10–15 одинаковых кусков, удалив острые кончики, и выложить их в один слой кожурой вниз на дно глубокой сковороды.

Затем тыкву залить водой так, чтобы были видны верхушки, добавить бульон даси и довести на сильном огне до кипения.

После этого добавить сахар и сакэ, накрыть деревянной крышкой так, чтобы она лежала на тыкве, уменьшить пламя и варить на слабом огне в течение 7–8 мин.

Затем добавить соевый соус и соль и продолжать варить под крышкой еще 7–8 мин, пока не выкипит почти вся жидкость, а тыква станет мягкой.

Подавать в горячем виде с отварным рисом и рыбой.

Тыква, тушенная в сладком соусе

ПРОДУКТЫ

- *600 г тыквы*
- *⅓ стакана бульона даси*
- *½ стакана светлого соевого соуса*
- *2 ст. ложки мирин*
- *1 ½ ст. ложки сахара*
- *1 ч. ложка жареного кунжута*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тыкву очистить от семян, нарезать ломтиками, срезав острые кончики, положить в кастрюлю с кипящей водой и варить на среднем огне 25–30 мин.

В сковороде соединить бульон даси, соевый соус, мирин и сахар, перемешать и, помешивая, довести на среднем огне до кипения. В эту смесь положить отварную тыкву и варить ее на слабом огне, пока соус почти полностью не впитается.

Готовое блюдо выложить в пиалы и посыпать кунжутом.

Шпинат с кунжутом

ПРОДУКТЫ

- *1 пучок шпината*
- *2 ст. ложки светлого кунжута*
- *1 ст. ложка сакэ*
- *1 ч. ложка сахара*
- *1 ч. ложка соевого соуса*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шпинат промыть, слегка отжать, опустить в кастрюлю с большим количеством кипящей воды, сварить до мягкости, откинуть на сито, чтобы стекла вода, а потом нарезать на небольшие полоски. Кунжут растолочь и перемешать со шпинатом.

Соединить соевый соус, сакэ и сахар, размешать, полить этой смесью шпинат и осторожно перемешать.

Тэмпура из овощей и грибов

ПРОДУКТЫ

• 200 г корня лотоса
• 1 картофелина
• 1 батат или таро
• 200 г японской тыквы
• 8 стручков фасоли
• 4 сушеных гриба сиитаке
• 8 маленьких сансе или 2 зеленых сладких перцев
• 1 тертый дайкон
• 1–2 ст. ложки поджаренного кунжута
• растительное масло для фритюра

Для теста:

• 1 ¾ стакана муки
• 1 яйцо
• 1–1 ½ стакана ледяной воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Грибы замочить на 20–30 мин в холодной воде, вынуть и нарезать крупными ломтиками.

Овощи и коренья очистить и вымыть. Корень лотоса нарезать кружочками и залить 2 стаканами воды, добавить 1 ст. ложку уксуса, чтобы он не потерял цвет. Картофель и батат нарезать тонкими кружочками, тыкву – ломтиками, а стручки фасоли разрезать пополам.

Приготовить тесто: яйцо соединить с холодной водой, размешать, всыпать муку и замесить жидковатое тесто.

Обсушенные овощи и коренья обмакивать в тесто и жарить в хорошо нагретом масле до золотистого цвета.

Готовые овощи выложить на сито или салфетку, чтобы стек лишний жир, переложить на тарелочки, посыпать кунжутом, рядом положить горкой тертый дайкон и подать в горячем виде.

Грибы со «снежным» дайконом

ПРОДУКТЫ

- *1 стакан консервированных грибов еноки или опят*
- *2 ½ ст. ложки темного соевого соуса*
- *1 дайкон*
- *3–4 ст. ложки соуса амадзу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Консервированные грибы вынуть из жидкости, опустить на 1 мин в кастрюлю с кипящей водой и откинуть на дуршлаг.

Когда стечет вода, выложить грибы в миску, полить соевым соусом и оставить мариноваться на 10 мин.

Дайкон очистить, вымыть, натереть на крупной терке, сложить в полотняный мешочек, слегка отжать, подержать несколько сек под проточной холодной водой и еще раз отжать.

Затем выложить дайкон в небольшую миску и, размешивая, добавлять небольшими порциями соус амадзу, пока смесь не приобретет вид полурастаявшего снега.

Грибы вынуть из соевого соуса, обсушить, выложить на порционные тарелочки, сверху горкой положить дайкон с соусом, охладить и подать к столу.

Блюда из мяса

ПРОДУКТЫ

- *4 ломтя (по 150–200 г) говяжьей вырезки*
- *2 сладких зеленых перца*
- *100 г бобовых ростков*
- *½ стакана соевого соуса*
- *2–3 ст. ложки бульона даси*
- *1 дайкон*
- *1 тогараси*
- *½ маленького лимона*
- *растительное масло для жарения*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сладкий перец очистить от семян, промыть и нарезать на квадратики. Бобовые ростки замочить в холодной воде на 5 мин, вынуть и хорошо обсушить.

Ломти говядины выложить в чугунную сковороду, смазанную растительным маслом, и обжарить с обеих сторон на сильном огне. Готовое мясо выложить на тарелочки. В этой же сковороде обжарить в течение 2 мин сладкий перец и в течение 1 мин –

бобовые ростки, постоянно помешивая и добавляя по необходимости растительное масло. Готовые овощи выложить горками возле биштекса и сразу же подать к столу. Отдельно подать соус для обмакивания.

Для приготовления соуса дайкон очистить, сделать в нем небольшие глубокие отверстия, вставить в них полоски очищенного тогараси и натереть на крупной терке.

В небольшие пиалы влить по 2 ст. ложки соевого соуса и по 1 ч. ложке бульона даси, размешать, положить сверху тертый дайкон и нарезанный маленькими кусочками лимон без косточек и обмакивать в этот соус бифштекс и овощи.

Говядина, жаренная с овощами

ПРОДУКТЫ

- *450 г говядины*
- *3 стебля зеленого лука*
- *300 г листьев хризантемы или шпината*
- *8 свежих грибов сиитаке*
- *100 г лапши сиратаки*
- *100–150 г абураагэ*
- *½ стакана бульона даси*
- *½ стакана соевого соуса*
- *½ стакана мирин*
- *5 ст. ложек сахара*
- *30 г нутряного говяжьего жира*
- *4 яйца*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лапшу сиратаки опустить в кипящую воду, довести до сильного кипения, откинуть на дуршлаг и нарезать на кусочки длиной 8—10 см. Мясо нарезать очень тонкими ломтиками. Абураагэ нарезать на небольшие кусочки. Зеленый лук нарезать по диагонали на кусочки длиной 5 см.

У грибов сиитаке отрезать ножки, а шляпки промыть и сделать на них надрез крест-накрест. Подготовленные продукты красиво разложить на большом подносе.

В миске или сковороде соединить бульон даси, соевый соус и мирин, добавить сахар, размешать и, помешивая, довести до кипения. Полученный бульон вылить в кастрюлю и поставить на обеденный стол. Рядом поставить электроплитку, поместить на нее сковороду, разогреть ее и слегка обжарить говяжий жир, пока он наполовину не растопится. Затем положить в сковороду ломтики говядины и обжаривать с обеих сторон, пока она не

начнет подрумяниваться.

После этого добавить к ней небольшое количество приготовленного бульона, часть овощей, грибов и лапши, добавляя по необходимости бульон. Абураагэ выкладывать на сковороду в последнюю очередь.

Готовые продукты сотрапезники сами берут палочками и сковороды, обмакивают их в индивидуальную мисочку со взбитым яйцом и заедают отварным рисом. Когда первую порцию съедят, можно закладывать в сковороду следующую порцию продуктов.

Говядина, варенная с овощами

ПРОДУКТЫ

- *500 г говяжьей вырезки*
- *500 г китайской капусты*
- *1 пучок зеленого лука*
- *2 пучка шпината*
- *75 г стручкового горошка или 100 г лапши сиратаки*
- *4 сушеных гриба сиитаке*
- *2 л бульона даси или воды*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сушеные грибы замочить в холодной воде на 20–30 мин, промыть и нарезать небольшими ломтиками. Обработанную говядину нарезать очень тонкими (как бумага) широкими пластинками.

Промытый и обсушенный зеленый лук и шпинат нарезать на кусочки длиной 5–6 см. Стручки горошка вымыть и удалить по всей длине стебель. Лапшу сиратаки опустить на 1 мин в кипящую воду, вынуть и нарезать на кусочки длиной 7–8 см.

Подготовленные продукты красиво выложить на сервировочное блюдо.

Поставить на обеденный стол переносную жаровню или электроплитку, поместить на нее большую глубокую чугунную сковороду с 1,5 литра бульона даси или воды и довести жидкость до кипения.

Закладывать туда по очереди кусочки мяса и, переворачивая, готовить несколько секунд, пока они не зарумянятся. Так же готовить овощи, постоянно снимая пену и по необходимости доливая бульон. Готовое мясо и овощи сотрапезники сами берут палочками прямо из сковороды.

Отдельно в индивидуальных пиалках подается соус пондзу или кунжутный, тертый дайкон и соевый соус.

Оставшийся после приготовления мяса и овощей бульон можно выпить, подсолив его или заправив небольшим количеством соевого соуса, или положить в него отварной рис и подать как отдельное блюдо.

Говядина, запеченная в гриле

ПРОДУКТЫ

- *350–400 г очень свежего говяжьего филе*
- *4 ст. ложки измельченного зеленого лука*
- *2 зубчика чеснока*
- *2 ч. ложки свежего тертого имбиря*
- *200 г дайкона*
- *1–2 огурца*
- *1 лимон*
- *1 пучок зелени петрушки*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Говядину выложить на решетку раскаленного гриля или духовки и, несколько раз перевернув, запекать, пока поверхность не станет коричневатой. Затем мясо на 5—10 сек опустить в ледяную воду, вынуть, обсушит полотенцем, завернуть в марлю и положить в холодильник. Приготовленное таким образом мясо внутри остается слегка сыроватым, поэтому оно должно быть исключительно свежим.

Очищенный дайкон и огурец нарезать длинной и очень тонкой соломкой (можно воспользоваться для этого специальной теркой для корейской моркови). Лимон ошпарить кипятком, вытереть и разрезать на 8 частей, удалив косточки. Чеснок очистить и измельчить.

Охлажденное мясо нарезать острым тонким ножом на очень тонкие ломтики, уложить их на тарелочки и посыпать зеленым луком.

Рядом горками выложить чеснок, имбирь, лимон, дайкон и огурцы и подать блюдо к столу. Отдельно подать соевый соус для обмакивания.

Говядина, тушенная с картофелем

ПРОДУКТЫ

- *300–400 г говяжьего филе*
- *10–12 небольших картофелин*
- *6–8 стручков гороха*
- *2 стакана бульона даси*

• *3 ст. ложки сахара*
• *3 ½ ст. ложки соевого соуса*
• *1 ½ ст. ложки сакэ*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Картофель очистить, вымыть, выложить в сетку, поставить на паровую баню и варить на пару в течение 7–8 мин.

Говядину нарезать очень тонкими ломтиками. Стручки гороха очистить от стебля, разрезать по диагонали пополам, опустить на 20–30 сек в соленый кипяток, вынуть и обсушить.

В глубокую сковороду влить бульон даси, соевый соус и сакэ, добавить сахар и, помешивая, нагревать, пока сахар полностью не растворится.

В этот соус выложить картофель, накрыть его крышкой так, чтобы она лежала прямо на картошке, и тушить в течение 6–7 мин. Затем добавить мясо и тушить еще 3–4 мин.

За 1 мин до конца приготовления положить в сковороду стручки гороха.

Готовое блюдо выложить в пиалы и подать к столу в горячем виде. Отдельно подать соевый соус, тертый дайкон или маринованные овощи.

Говяжья печенка с луком на шампурах

ПРОДУКТЫ

• *300 г говяжьей или телячьей печенки*
• *12 маленьких луковиц*
• *2 ст. ложки мирин*
• *2 ст. ложки темного соевого соуса*
• *1 яйцо*
• *½ стакана молотых сухарей*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очищенную от пленок печенку нарезать небольшими тонкими ломтиками, положить в миску, полить мирин и соевым соусом, хорошо перемешать и оставить мариноваться на 20 мин. Лук очистить, опустить на 5 мин в кипящую воду, откинуть на дуршлаг и разрезать на 2–4 части.

Кусочки маринованной печенки и лука нанизать на тонкие шампуры, обмакнуть шашлычки в слегка взбитое яйцо, обвалять в молотых сухарях, поместить на решетку в разогретый гриль или духовку и, периодически поворачивая, жарить, пока они не подрумянятся.

Подавать с отварным рисом и маринованными овощами.

Отядзуке с говядиной

ПРОДУКТЫ

- *150 г говядины*
- *1 ч. ложка растительного масла*
- *1 ст. ложка белого кунжута*
- *4 ст. ложки измельченного зеленого лука*
- *2 ч. ложки пасты васаби*
- *2 стакана отварного риса*
- *3–4 стакана бульона даси*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мясо нарезать тонкими полосками, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить с обеих сторон (можно обжарить мясо в гриле). Кунжут, помешивая, быстро обжарить на сухой сковороде до золотисто-коричневого цвета и растолочь в ступке.

В 4 глубокие пиалы положить рис, сверху выложить обжаренное мясо, посыпать его зеленым луком и кунжутом, положить сверху немного пасты васаби, залить кушанье горячим бульоном даси и подать к столу.

Свинина с бобами

ПРОДУКТЫ

- *400 г свинины*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *2 ½ стакана бобов адзуки*
- *3 стакана вареного риса*
- *1 зубок чеснока*
- *4 ст. ложки измельченной зелени петрушки*
- *молотый черный перец*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Бобы залить холодной водой и оставить замачиваться на ночь. На следующий день бобы положить в кастрюлю, залить водой и сварить до мягкости. Мясо нарезать небольшими кубиками, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить до золотистой корочки, снять с огня и выложить свинину на тарелку. Слить со сковороды половину вытопившегося жира, положить в сковороду тертый чеснок и, помешивая, жарить 2–3 мин.

Затем добавить бобы, рис и зелень, посолить, поперчить,

перемешать, положить сверху свинину и сразу же подать блюдо к столу.

Свинина, жаренная с имбирем

ПРОДУКТЫ

- *300 г постной свинины*

100 г стручкового горошка или китайской капусты

- *2 ст. ложки растительного масла*
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *1 ст. ложка сакэ*
- *½ ч. ложки очищенного и тертого имбиря*
- *1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свинину нарезать очень тонкими ломтиками. Соединить соевый соус и сакэ, добавить имбирь и тщательно перемешать. Положить в этот соус мясо, перемешать и оставить на 10–15 мин, периодически переворачивая.

После этого маринованную свинину положить в тяжелую чугунную сковороду с разогретым растительным маслом и жарить на среднем огне, пока не зарумянится мясо, затем перевернуть его и обжарить с другой стороны. Стручки горошка очистить от стебля и разрезать по диагонали пополам. Капусту нарезать квадратиками или тонко нашинковать. Горох или капусту выложить в разогретую сковороду, смазанную маслом, и, помешивая, обжаривать в течение 1–2 мин.

После этого овощи вынуть, в сковороду положить мясо с маринадом, полить его соком, оставшимся на сковороде после жарения свинины, и тушить до готовности.

Готовое мясо разложить на тарелочки, рядом горкой уложить горох или капусту, украсить зеленью и сразу же подать с отварным рисом и ассорти из маринованных овощей.

Свинина, тушенная с овощами

ПРОДУКТЫ

- *400 г свинины*
- *½ гобо*
- *1 небольшая морковь*
- *½ дайкона*
- *1–2 стебля зеленого лука*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *6 стаканов бульона даси*

• *3 ст. ложки сакэ*
• *6 ст. ложек белой пасты мисо*
• *молотый черный перец*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свинину нарезать очень тонкими ломтиками и разрезать их на кусочки шириной 2 см. Гобо слегка поскрести тыльной стороной ножа, вымыть, нарезать на кусочки длиной около 1,5 см и сразу же опустить в подкисленную уксусом воду, чтобы корень не потемнел.

Морковь и дайкон очистить, обмыть и тоже нарезать брусочками длиной 1,5–2 см. Зеленый лук ополоснуть, отряхнуть и нарезать на кусочки длиной около 2 см.

Гобо и морковь выложить в глубокую толстостенную сковороду с разогретым растительным маслом и, помешивая, слегка потушить на среднем огне.

Затем положить в сковороду свинину и тушить, пока мясо не поменяет цвет и перестанет слипаться.

После этого добавить дайкон, сакэ и бульон даси и довести до кипения. Потом снять пену, добавить 3 ст. ложки пасты мисо, уменьшить огонь до слабого и варить до мягкости овощей.

Затем добавить оставшуюся пасту мисо и зеленый лук, довести смесь до кипения, снять с огня, переложить на тарелочки, посыпать молотым перцем и сразу же подать.

Свинина, тушенная в имбирном соусе

ПРОДУКТЫ

• *600–700 г свиного филе*
• *½ стакана соевого соуса*
1 ½ ст. ложки растительного масла
• *1 ½ стакана воды*
• *⅓ стакана сакэ*
• *5–6 кусочков корня имбиря*
• *3–4 ст. ложки измельченного зеленого лука*
• *3 горошины черного перца*
• *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мясо выложить в глубокую толстостенную сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить со всех сторон на среднем огне. Затем влить туда воду, соевый соус и сакэ, уменьшить огонь, добавить имбирь, зеленый лук, перец горошком и соль, накрыть крышкой и тушить в течение 1,5–2 ч,

периодически помешивая и добавляя при необходимости воду (жидкость должна наполовину покрывать мясо).

Готовую свинину выложить на тарелку, остудить, нарезать небольшими тонкими ломтиками или полосками, уложить на порционные тарелочки и подавать к столу с отварным рисом, маринованными овощами и соевым соусом для обмакивания.

Свиные котлеты с рисом

ПРОДУКТЫ

- *4 ломтя (по 100–150 г) мякоти свинины*
- *1–2 ст. ложки растительного масла*
- *1 луковица*
- *4 яйца*
- *4 ст. ложки консервированного зеленого горошка*
- *½ стакана бульона даси*
- *5 ст. ложек светлого соевого соуса*
- *5 ст. ложек мирин*
- *4 ч. ложки сахара*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свинину обжарить с обеих сторон на сковороде в разогретом масле или на решетке гриля. Очищенный лук нарезать тонкими кольцами.

Для приготовления соуса соединить в небольшой сковороде бульон даси, соевый соус и мирин, добавить сахар и, помешивая, нагревать на среднем огне, пока сахар полностью не растворится. Готовый соус разделить на четыре части.

В глубокую толстостенную сковороду влить четвертую часть соуса и выложить туда ровным слоем четвертую часть лука. Затем сверху выложить кусок мяса, полить его одним взбитым яйцом и готовить, пока оно не изжарится. Готовую котлету посыпать сверху 1 ст. ложкой зеленого горошка. Так же приготовить и остальные кусочки мяса с луком и яйцом.

Подавать, выложив котлеты на горячий отварной рис.

Свиные котлеты, жаренные во фритюре

ПРОДУКТЫ

- *500 г постной свиной мякоти*
- *½ стакана муки*
- *1 яйцо*
- *1 ч. ложка холодной воды*
- *¾ стакана молотых сухарей*

• *400–500 г китайской или белокочанной капусты*
• *½ ч. ложки молотого сансе*
• *½ ч. ложки соли*
• *растительное масло для фритюра*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свинину нарезать ломтиками толщиной 1–1,5 см и сделать по краям надрезы, чтобы при обжаривании края не сворачивались.

В мисочку насыпать муку, соль и сансе и хорошо перемешать.

В другую миску вбить яйцо и взбить его с 1 ч. ложкой воды. В третью мисочку всыпать молотые сухари.

Ломтики мяса обвалять в муке, стряхнув лишнюю, потом обмакнуть в яйцо, обвалять в сухарях, выложить по очереди в глубокую толстостенную сковороду с большим количеством разогретого масла и жарить, несколько раз переворачивая, до золотистой корочки.

Готовые котлеты выложить на бумажную салфетку, чтобы избавиться от лишнего жира, и нарезать широкими полосками.

Тем временем капусту очень мелко нашинковать, выложить в сковороду, залить кипятком, закрыть крышкой и оставить на 5—10 мин.

Готовую хрустящую капусту выложить горкой на порционные тарелочки, рядом положить котлеты и подать кушанье к столу с соевым соусом, японской горчицей и пастой васаби.

Маринованная баранина, жаренная с овощами

ПРОДУКТЫ

• *500–600 г мякоти баранины*
• *2 сладких зеленых перца*
• *1 луковица*
• *2 баклажана*
• *4 сушеных гриба сиитаке*
• *250 г свежих или консервированных бобовых ростков*
• *1½ ~2 ст. ложки растительного масла*
• *2–3 ст. ложки измельченного зеленого лука*
• *ситими-тогараси по вкусу*

Для маринада:

• *½ стакана соевого соуса*
• *2 ст. ложки растительного масла*
• *1 ст. ложка кунжутного масла*
• *2 зубчика чеснока*
• *3 ст. ложки светлого кунжута*

• 1 ст. ложка свежего тертого
или 1 ч. ложка молотого имбиря
• ½ ч. ложки молотого черного перца
Для соуса:
• 3 ст. ложки бульона даси
• 3 ст. ложки мирин
• 3 ст. ложки темного соевого соуса
• 1 ст. ложка рисового уксуса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для приготовления маринада очищенный чеснок измельчить, кунжут, помешивая, поджарить на сухой сковороде в течение 30–40 сек до золотисто-коричневого цвета и крупно растолочь в ступке. Соединить в миске соевый соус, растительное и кунжутное масло, тщательно перемешать, добавить чеснок, имбирь, кунжут и молотый перец и еще раз хорошо перемешать.

Мясо нарезать кубиками со стороной около 2 см или тонкими ломтиками, положить в миску с маринадом, перемешать и оставить на полчаса. Тем временем сушеные грибы замочить на 30 мин в холодной воде, вынуть, промыть, удалить ножки, а шляпки разрезать пополам. Сладкий перец очистить от семян и промыть. Очищенный лук нарезать кольцами. Баклажаны нарезать дольками. Консервированные бобовые ростки отцедить от жидкости.

Для приготовления соуса соединить бульон даси, мирин, уксус и соевый соус и тщательно перемешать до однородного состояния.

Маринованное мясо выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить подготовленные овощи и грибы и жарить на сильном огне, помешивая и поливая соусом. Готовое блюдо выложить в пиалы, посыпать ситими-тогараси и зеленым луком и сразу же подать к столу. Отдельно подать соевый соус.

Блюда из птицы и яиц

Куриные грудки жареные

ПРОДУКТЫ

- *4 небольшие (по 100 г) куриные грудки*
- *1 ст. ложка сакэ*
- *½ ст. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Куриные грудки промыть, обсушить, сбрызнуть сакэ и дать полежать 5 мин.

Затем курятину посолить, выложить кожей вниз на решетку в разогретом гриле или духовке и жарить на среднем огне в течение 3–4 мин. Затем уменьшить пламя, пожарить еще 5–8 мин, перевернуть грудки и жарить еще 3–4 мин так, чтобы мясо хорошо поджарилось, но внутри осталось сочным.

Подавать в теплом виде с отварным рисом или тушеными овощами. Это блюдо можно подать и в холодном виде с лимоном, нарезанным ломтиками.

Куриные колобки, тушенные в соевом соусе

ПРОДУКТЫ

- *300 г куриного фарша*
- *½ ч. ложки имбирного сока*
- *1 ч. ложка темной пасты мисо*
- *2–3 ст. ложки измельченного репчатого лука*
- *1 ч. ложка кукурузного крахмала*
- *½ стакана бульона даси*
- *½ стакана мирин*
- *½ стакана соевого соуса*
- *½ ч. ложки соли*
- *растительное масло для жарения*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Куриный фарш соединить с имбирным соком, пастой мисо и луком, посолить и хорошо перемешать. Затем посыпать фарш сверху крахмалом, дать постоять 10–15 мин и еще раз перемешать. Из этой массы смазанными маслом руками сформовать около 20 шариков, выложить их порциями в глубокую сковороду с хорошо нагретым маслом и, часто поворачивая,

жарить по 3–4 мин до темно-золотистого цвета. Готовые колобки вынуть на сито или салфетку, чтобы стек лишний жир, и хорошо обсушить.

В другую сковороду влить бульон даси, мирин и соевый соус, размешать, довести на среднем огне до кипения, уменьшить огонь, положить в этот соус куриные шарики и, часто поворачивая, тушить в течение 5 мин. Сковороду снять с огня, вынуть колобки, выложить их в пиалы, слегка полить соусом, в котором они тушились, и подать к столу.

Куриные крылышки жареные

ПРОДУКТЫ

- *12 куриных крылышек*
- *½ стакана соевого соуса*
- *½ стакана мирин*
- *1–2 ст. ложки сахара*
- *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Куриные крылышки промыть, обсушить, слегка посыпать солью, выложить на решетку разогретого гриля или духовки и жарить в течение 6–8 мин, перевернув один раз.

В небольшую сковороду влить соевый соус и мирин, добавить сахар и, помешивая, нагревать на среднем огне в течение 1–2 мин, пока соус не загустеет.

Затем окунуть обжаренные крылышки в приготовленный соус, выложить их снова на решетку и жарить на слабом огне еще 4 мин.

После этого окунуть крылышки в соус еще раз и обжаривать с другой стороны еще 3–4 мин.

Готовые крылышки выложить на тарелочки и подать к столу с отварным рисом и маринованными овощами.

Курица отварная, тушенная с овощами

ПРОДУКТЫ

- *1 курица (около 1,5 кг)*
- *1 пучок зеленого лука*
- *500–600 г китайской капусты*
- *1 лимон*
- *2–3 пластины сушеных водорослей комбу*
- *½ стакана сакэ*
- *2 ст. ложки бульона даси*

• *2 ст. ложки соевого соуса*
• *ситими-тогараси по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Обработанную и вымытую курицу нарезать на небольшие кусочки, положить в дуршлаг, обдать кипятком и дать стечь.

Капусту тонко нашинковать. Зеленый лук измельчить. Вымытый горячей водой лимон нарезать на кусочки, удаляя косточки.

Пластины водорослей вытереть влажной тряпочкой, уложить на дно глубокой сковороды, положить сверху ровным слоем кусочки курицы, залить их водой так, чтобы она только покрыла мясо, и довести на среднем огне до кипения.

Затем снять пену, вынуть пластинки комбу, уменьшить огонь, влить сакэ и варить курицу в течение 40 мин.

Потом добавить овощи и тушить до готовности.

Готовую курицу с овощами выложить в пиалы, полить смесью бульона даси и соевого соуса, посыпать ситими-тогараси и подать к столу.

Курятина, варенная на пару с грибами и креветками

ПРОДУКТЫ

• *100 г курятины*
• *4 сушеных гриба сиитаке*
• *4–5 небольших креветок или 50–75 г филе белой рыбы*
• *8 консервированных орешков гинкго*
• *3 яйца*
• *2 стакана бульона даси*
• *1 ч. ложка сакэ*
• *2 ч. ложки соевого соуса*
• *½ ч. ложки сахара*
• *⅔ ч. ложки соли*
• *веточки петрушки для украшения*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Курятину нарезать маленькими кусочками, сложить в миску, сбрызнуть сакэ и 1 ч. ложкой соевого соуса и осторожно перемешать. Сухие грибы замочить в ½ стакана холодной воды на 15–20 мин, вынуть, отрезать ножки, очень крупные шляпки разрезать пополам.

Орешки гинкго очистить. Очищенные креветки разрезать на две части, а рыбное филе – на 4 кусочка.

Яйца взбить венчиком или миксером в пышную пену.

Жидкость, в которой замачивались грибы, процедить, соединить с сахаром и оставшимся соевым соусом, довести до кипения и варить на небольшом огне до появления приятного грибного аромата, после чего остудить, соединить с бульоном даси, посолить, ввести яйца и осторожно перемешать.

В 4 глубокие пиалы (можно использовать горшочки) положить курятину, грибы, креветки или рыбу и орешки и аккуратно залить продукты яичной смесью, пиалы поместить в большую кастрюлю, осторожно налить в нее горячую воду так, чтобы она покрывала ⅓ высоты пиал, плотно закрыть кастрюлю крышкой и довести воду в кастрюле на слабом огне до кипения.

Варить блюдо на слабом огне в течение 15–20 мин, пока яичная смесь не станет кремообразной. В пиалы с готовым блюдом положить по веточке петрушки и сразу же подать кушанье к столу.

Курятина, варенная с рисом

ПРОДУКТЫ

- *200 г курятины*
- *2 ½ стакана риса*
- *2 сушеных гриба*
- *4 консервированных каштана*
- *½ стакана консервированного зеленого горошка*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *1 ст. ложка сакэ*
- *1 ч. ложка сахара*
- *1 ч. ложка свежего тертого имбиря*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Грибы замочить в холодной воде на 20 мин, промыть и нарезать тонкими ломтиками. Рис тщательно промыть и обсушить. Каштаны вынуть из жидкости, обсушить и тонко нарезать.

Курятину нарезать небольшими кусочками.

В миске соединить соевый соус, сакэ, сахар и имбирь, тщательно перемешать, положить в полученный соус курятину и дать постоять 10 мин.

В кастрюлю или глубокую толстостенную сковороду положить ровным слоем рис, залить его 3 стаканами воды, плотно закрыть крышкой и довести на среднем огне до кипения. Затем добавить курятину, каштаны и грибы, еще раз довести до кипения, закрыть крышкой так, чтобы она лежала на продуктах, и тушить на слабом огне в течение 25 мин.

После этого снять кастрюлю с огня, дать постоять 10 мин, быстро снять крышку, добавить зеленый горошек, хорошо перемешать, выложить в пиалы и сразу же подать.

Курятина, тушенная в соусе

ПРОДУКТЫ

- *500 г курятины*
- *4 ст. ложки сакэ*
- *3 ст. ложки соевого соуса*
- *3–4 ст. ложки бульона даси или воды*
- *1 ½ ст. ложки сахара*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Курятину промыть, обсушить, мелко нарезать, выложить в сковороду, добавить сакэ, соевый соус, бульон даси и сахар, перемешать и, постоянно помешивая, тушить на среднем огне в течение 5 мин, пока жидкость почти не выкипит, а мясо не зарумянится. После этого увеличить огонь и, встряхивая сковороду, готовить еще 1–2 мин, пока не выкипит вся жидкость.

Подавать в теплом или холодном виде с отварным рисом, кусочками омлета и зеленым горошком.

Курятина, тушенная с овощами

ПРОДУКТЫ

- *250–300 г куриного филе*
- *1 маленькая морковь*
- *1 маленький гобо*
- *1 кусочек конняку*
- *1 ½ ст. ложки растительного масла*
- *3 ст. ложки соевого соуса*
- *2 ½ ст. ложки сахара*
- *2 ч. ложки сакэ*
- *ситими-тогараси на кончике ножа*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Морковь и гобо очистить, ополоснуть и нарезать кубиками. Гобо замочить на 5 мин в холодной воде, вынуть и хорошо промокнуть бумажной салфеткой. Конняку нарезать кубиками, окунуть на 1 мин в кипяток, вынуть и обсушить.

Куриное филе без кожи тоже нарезать кубиками.

Гобо высыпать в сковороду с разогретым растительным маслом и обжаривать на среднем огне в течение 1–2 мин, пока

кусочки корня не станут прозрачными.

Потом добавить морковь и, помешивая, жарить еще 1–2 мин. Затем всыпать конняку, пожарить еще 1,5–2 мин, влить соевый соус и сакэ, добавить сахар и, помешивая, тушить 4–5 мин.

После этого увеличить огонь и, хорошо встряхивая сковороду, готовить, пока жидкость полностью не выпарится.

Готовое блюдо снять с огня, посыпать ситими-тогараси и подать в горячем виде с отварным рисом и овощным салатом или омлетом.

Куриная печень маринованная жареная

ПРОДУКТЫ

- *500 г куриной печени*
- *2 ст. ложки светлого соевого соуса*
- *2 ст. ложки мирин*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 сладкий зеленый перец*
- *2 ст. ложки измельченного зеленого лука*
- *1 зубок чеснока*
- *2 ст. ложки сахара*
- *3 ст. ложки темного соевого соуса*
- *1 ч. ложка кунжутного масла*
- *1–2 дайкона*
- *1 ч. ложка свежего тертого имбиря*
- *½ ч. ложки молотого тогараси*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Куриную печенку очистить от пленок, промыть и нарезать на половинки. В неглубокую посуду влить светлый соевый соус и мирин, размешать, положить туда печенку, перемешать и оставить мариноваться на 20–30 мин, периодически перемешивая. Сладкий перец очистить от семян, ополоснуть и нарезать кубиками. Очищенный чеснок мелко нарезать. Дайкон очистить, обмыть и нарезать соломкой.

После этого маринованную печенку переложить шумовкой на сковороду с разогретым растительным маслом и обжаривать в течение 3–4 мин. Затем добавить сладкий перец, зеленый лук, чеснок и имбирь и, помешивая, обжаривать еще 1–2 мин.

Потом всыпать сахар и тогараси, влить темный соевый соус, хорошо перемешать, выложить на тарелочки, сбрызнуть кунжутным маслом, сверху положить горкой дайкон и сразу же подать.

Куриная печень, тушенная в соусе

ПРОДУКТЫ

- *300–350 г куриной печени*
- *1 ½ стакана воды*
- *1 ч. ложка имбирного сока*
- *4–5 стеблей зеленого лука (белая часть)*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *1 ст. ложка сакэ*
- *1 ст. ложка мирин*
- *1 ½ ст. ложки соевого соуса*
- *1 ч. ложка сахара*
- *1 ч. ложка соли*
- *ситими-тогараси на кончике ножа*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Куриную печенку очистить от пленок, обмыть, разрезать на 2–3 части, залить подсоленной водой и оставить замачиваться на 20 мин, после чего выложить на бумажную салфетку и обсушить. Белые части луковых стеблей нарезать на небольшие кусочки.

Подготовленную печенку выложить в сковороду с разогретым растительным маслом и обжаривать на среднем огне в течение 3 мин. Затем добавить лук и имбирный сок и, постоянно помешивая, тушить 2–3 мин.

После этого влить сакэ, мирин и соевый соус, всыпать сахар, уменьшить огонь и, помешивая, тушить еще 5–6 мин, пока почти вся жидкость не выкипит.

Потом максимально увеличить огонь, чтобы печенка хорошо подрумянилась, а жидкость выпарилась.

Готовую печенку переложить в пиалы или на тарелочки, посыпать ситими-тогараси и сразу же подать к столу.

Рулет из омлета

ПРОДУКТЫ

- *6 яиц*
- *½ стакана бульона даси*
- *1 ч. ложка легкого соевого соуса*
- *1 ч. ложка сакэ*
- *1 ст. ложка сахара*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1–2 ст. ложки поджаренного темного кунжута или измельченной зелени петрушки*
- *1–2 тертых дайкона*

• *1 ст. ложка гари*
• *1 ч. ложка соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Охлажденные яйца хорошо взбить с солью. Соединить бульон даси, соевый соус, сакэ, сахар и растительное масло, хорошо перемешать, влить эту смесь в яйца и еще раз тщательно перемешать.

Треть полученной массы вылить на хорошо нагретую большую сковороду, смазанную растительным маслом, и жарить на среднем огне, пока омлет не начнет пузыриться.

После этого осторожно свернуть омлет палочками в форме рулета и оставить сбоку на сковороде.

Затем вылить на сковороду половину оставшейся яичной смеси, поджарить ее, закатать в этот омлет первый рулет и тоже оставить его сбоку на сковороде. Повторить эту процедуру с оставшейся яичной смесью, снять рулет со сковороды, выложить на сухую ткань, завернуть в нее рулет, прижать для придания красивой формы и оставить на 15–20 мин.

Остывший рулет разрезать на поперечные кусочки толщиной 3–4 см, положить на каждую тарелочку по 2–3 кусочка, посыпать их кунжутом или зеленью, рядом положить дайкон и немного тонко нарезанного гари и подать блюдо к столу.

Толстый сладкий омлет

ПРОДУКТЫ
• *5 яиц*
• *⅓ стакана бульона даси*
• *1 ½ч. ложки соевого соуса*
• *1 ½ ч. ложки сакэ*
• *½ стакана сахара*
• *1 ч. ложка растительного масла*
• *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В небольшую сковороду влить бульон даси, соевый соус и сакэ, добавить сахар и соль, размешать и, помешивая, нагревать на среднем огне, пока сахар и соль полностью не растворятся, после чего охладить.

Яйца взбить, влить в приготовленную смесь и хорошо размешать. Четверть этой массы равномерно вылить на смазанную растительным маслом сковороду и жарить на среднем огне 15–20 сек, протыкая появляющиеся пузырьки палочкой.

Готовый омлет свернуть пополам, приподнять его и, еще раз смазав сковороду маслом, влить следующую четверть яичной смеси так, чтобы она заполнила все дно сковороды.

Через 15–20 сек новый омлет свернуть так же, как и предыдущий. Повторить то же самое и с остальной яичной массой.

Готовый омлетный брусок подержать на огне еще 5—10 сек, поворачивая всеми сторонами, выложить на доску, остудить и разрезать на 8—10 частей.

Кусочки омлета выложить на тарелочки, рядом положить немного тертого дайкона и подать омлет к столу со светлым соевым соусом для обмакивания.

Тонкий сладкий омлет

ПРОДУКТЫ

- *1 яйцо*
- *1 ч. ложка сахара*
- *½ ч. ложки растительного масла*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яйцо взбить с сахаром, вылить полученную массу тонким слоем на смазанную маслом и разогретую сковороду, встряхивая ее, чтобы яичная смесь равномерно распределилась по дну. Затем поставить сковороду на средний огонь и готовить омлет в течение 1 мин, пока он не начнет подсыхать с краев и не станет темно-желтым.

Если омлет уже подсох по краям, но все еще остается ярко-желтый, его нужно перевернуть, распластать и подержать на огне несколько сек.

Готовый омлет выложить на доску и охладить. Обычно такой омлет используется для украшения блюд из риса.

Якитори из курятины

ПРОДУКТЫ

- *600 г куриного филе без кожи*
- *1 стакан куриного бульона даси ⅓ стакана сахара*
- *⅓ стакана светлого соевого соуса*
- *1 ст. ложка свежего тертого или 1 ч. ложка молотого имбиря*
- *2 ст. ложки кукурузного крахмала*
- *⅓ стакана сакэ*
- *2 ст. ложки растительного масла*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для приготовления соуса в кастрюлю или глубокую сковороду влить бульон даси и соевый соус, добавить сахар и имбирь и, помешивая, довести на среднем огне до кипения.

Кукурузный крахмал развести сакэ, тонкой струйкой, размешивая, влить эту смесь в соус, уменьшить огонь и тушить, пока соус не загустеет. Готовый соус остудить.

Курятину нарезать кубиками со стороной 2–3 см и нанизать их на вымоченные в воде бамбуковые или деревянные шампуры (можно выстрогать для этих целей палочки из несмолистых пород деревьев, а можно воспользоваться очень тонкими металлическими шампурами).

После этого кусочки курицы смазать растительным маслом, поместить в гриль и жарить на умеренном огне до готовности, периодически поворачивая и поливая соусом.

Готовые якитори полить соусом, выложить, не снимая с шампуров, на тарелочки и подать к столу. Едят якитори, не снимая мясо с шампуров, а откусывая кусочки прямо с них. Отдельно можно подать пиво.

Якитори из курятины и печенки

ПРОДУКТЫ

- *250 г курятины с кожей*
- *250 г куриной печенки*
- *6–7 стеблей зеленого лука*
- *½ стакана соевого соуса*
- *3 ст. ложки сахара*
- *1 ст. ложка сакэ*
- *2 ст. ложки мирин*
- *⅓ ч. ложки ситими-тогараси*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Печенку очистить от пленочек и жира, промыть и вместе с курятиной нарезать кубиками со стороной 2–2,5 см. Зеленый лук ополоснуть, обсушить и нарезать кусочками длиной 4–5 см.

Подготовленные продукты нанизать на шампуры (желательно нанизывать все по отдельности).

Для приготовления соуса в небольшую сковороду влить соевый соус, сакэ и мирин, добавить сахар, довести, помешивая, до кипения и варить в течение 5–7 мин, пока соус слегка не загустеет.

Якитори поместить в нагретый гриль или

электрошашлычницу и жарить, поливая соусом и поворачивая, до готовности.

Готовые якитори посыпать ситими-тогараси, выложить на тарелочки и сразу же подать к столу.

Блюда из лапши

Лапша ито с мясом и ростками бамбука

ПРОДУКТЫ

- *500 г лапши ито*
- *300 г филе телятины*
- *1 стакан куриного бульона даси*
- *60 г свежих грибов сиитаке*
- *2 луковицы*
- *60 г ростков бамбука*
- *2 пучка шпината*
- *6 ст. ложек растительного масла*
- *1 ст. ложка сакэ*
- *½ стакана соевого соуса*
- *1 ст. ложка крахмала*
- *½ ч. ложки молотого имбиря*
- *молотый белый перец*
- *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мясо промыть, обсушить, нарезать тонкими кусочками или полосками, посыпать крахмалом и перемешать. Грибы очистить, промыть и нарезать небольшими кусочками. Ростки бамбука и шпинат нарезать кусочками длиной 2–3 см. Очищенный лук нарезать тонкими полукольцами.

Лапшу ито опустить в кастрюлю с кипящей водой и варить 3–5 мин (она должна быть слегка жестковатой внутри). Затем лапшу откинуть на дуршлаг, промыть проточной холодной водой, дать стечь, положить 1 ст. ложку растительного масла и хорошо перемешать, чтобы лапша не слиплась.

Мясо положить в сковороду с 4 ст. ложками сильно нагретого растительного масла, добавить имбирь и, постоянно помешивая, быстро обжарить на сильном огне. После этого влить сакэ и 2 ст. ложки соевого соуса, перемешать и мясо вынуть. В сковороду влить оставшееся растительное масло, еще раз сильно нагреть, положить бамбук, шпинат, лук и грибы и жарить, помешивая, в течение 5 мин.

После этого добавить лапшу, влить горячий бульон даси и оставшийся соевый соус, положить мясо, посолить, поперчить и тушить до готовности. Подавать в горячем виде.

Ростки бамбука и шпинат можно заменить зеленой

стручковой фасолью, зеленым горошком или большим количеством зелени петрушки или укропа.

Лапша рамен с грибами и кукурузой

ПРОДУКТЫ

- *300 г рамен*
- *300 мл куриного бульона*
- *100 г консервированных кукурузных початков*
- *100 г шиитаке*
- *1 ст. ложка вина мирин*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *молотый красный перец*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лапшу отварить, откинуть на сито. Грибы промыть, нарезать небольшими кусочками. Кукурузные початки разрезать в форме веера. Бульон довести до кипения, положить в него грибы, добавить мирин, соевый соус и перец, варить 5 мин. Лапшу разложить по глубоким тарелкам, залить горячим бульоном с грибами, украсить веерами из кукурузных початков.

Лапша бифун с курятиной и овощами

ПРОДУКТЫ

- *100 г лапши бифун*
- *200 г куриного филе*
- *3 сушеных гриба сиитаке*
- *150 г капусты*
- *3 стручка зеленого перца сансе*
- *2 веточки сельдерея*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *2 ч. ложки сакэ*
- *½ ч. ложки кунжутного масла*
- *½ ч. ложки молотого красного перца*
- *½ ч. ложки соли*

Для соуса:

- *1 ст. ложка сакэ*
- *1 ч. ложка мирин или десертного вина*
- *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лапшу всыпать в кастрюлю с большим количеством кипящей воды и варить в течение 2 мин, после чего откинуть на дуршлаг,

быстро промыть проточной холодной водой, обсушить и нарезать на кусочки длиной 5–7 см.

Курятину нарезать небольшими кусочками, полить сакэ, посолить, перемешать и отставить. Грибы залить теплой водой и дать постоять 30–40 мин, после чего вынуть и нарезать длинными полосками. Зеленый перец очистить от семян, ополоснуть и нарезать соломкой. Капусту тонко нашинковать. Сельдерей ополоснуть, обсушить и измельчить.

Для приготовления соуса сакэ соединить с мирин, посолить и тщательно перемешать.

В сковороду с разогретым растительным маслом положить курятину и жарить ее на сильном огне до готовности. После этого добавить грибы, капусту, зеленый перец, сельдерей и лапшу, влить соус и, размешав, жарить до мягкости овощей. За 1 мин до конца приготовления влить кунжутное масло, смешанное с молотым перцем, и хорошо перемешать. Подавать немедленно.

Лапша соба с грибами и цветной капустой

ПРОДУКТЫ

- *200 г соба*
- *300 мл куриного бульона*
- *150 г шампиньонов*
- *150 г цветной капусты*
- *100 г замороженного зеленого горошка*
- *1 ст. ложка вина мирин*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *молотый имбирь*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, приготовить на пару. Зеленый горошек бланшировать в кипящей воде 1 мин, откинуть на сито, обдать холодной водой.

Шампиньоны промыть, нарезать тонкими пластинками, обжарить в масле. Соба отварить, откинуть на сито.

Куриный бульон довести до кипения, добавить соевый соус, мирин и имбирь.

Лапшу, цветную капусту и горошек разложить по глубоким пиалам, залить бульоном.

Лапша соба жареная

ПРОДУКТЫ

• *250 г лапши соба*
• *1–1 ½ ст. ложки кунжутного масла*
• *1 морковь*
• *1 корень сельдерея*
• *100 г капусты*
• *4–5 перьев зеленого лука*
• *1 ½~2 ст. ложки тертого свежего имбиря*
• *2 ⅓ ст. ложки соевого соуса*
• *2 ст. ложки мирин*
• *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лапшу опустить в кастрюлю с большим количеством кипящей воды, слегка отварить, чтобы она стала почти мягкой, откинуть на дуршлаг, промыть, дать стечь и охладить.

Капусту тонко нашинковать. Зеленый лук нарезать полосками. Морковь и сельдерей очистить, вымыть, мелко нарезать или натереть на крупной терке, высыпать в сковороду с разогретым маслом и, помешивая, слегка обжарить.

Затем добавить капусту и через некоторое время – лук, посолить и, постоянно помешивая, жарить на среднем огне, пока овощи не станут мягкими. После этого всыпать имбирь, перемешать и жарить еще 1 мин.

В сковороду с овощами положить лапшу, встряхнуть, полить соевым соусом и мирин, равномерно перемешать и подать к столу.

Лапша соба в бульоне

ПРОДУКТЫ

• *250 г лапши соба*
• *3 стакана бульона даси*
• *6 пластин сушеных водорослей комбу*
• *½ стакана кацуобуси*
• *1 пластина сушеных водорослей нори*
• *4 ст. ложки соевого соуса*
• *2 ст. ложки мирин*
• *2–3 ст. ложки измельченного зеленого лука*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить бульон даси, как сказано в рецепте «Бульон даси с кацуобуси», но использовать для него 6 пластин сушеных водорослей комбу.

В готовый бульон добавить 1 ст. ложку соевого соуса. Лапшу

соба опустить в кипящую воду, сварить, откинуть на дуршлаг, быстро промыть и разложить в большие пиалы.

Залить собу бульоном так, чтобы жидкость почти покрывала ее, и украсить зеленым луком и измельченными водорослями нори.

Отдельно подать тертый васаби и имбирь.

Лапша соба холодная

ПРОДУКТЫ

• 300 г лапши соба
• 2 ч. ложки кунжутного масла
• 1 длинный огурец
• 250 г консервированных зеленых бобовых ростков
• 150 г консервированных крабов
• 2 яйца
1 ч. ложка растительного масла
Для соуса:
1 стакан бульона даси
• ½ стакана рисового уксуса
• 6 ст. ложек соевого соуса
• 2 ч. ложки имбирного сока
• 2 ст. ложки сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В кастрюлю влить бульон, добавить рисовый уксус, соевый соус, имбирный сок и сахар и, помешивая, варить на среднем огне до растворения сахара. Полученный соус снять с огня и остудить.

Лапшу опустить в кастрюлю с большим количеством кипящей воды, сварить, откинуть на дуршлаг, промыть проточной холодной водой и дать стечь.

Затем добавить кунжутное масло, перемешать и охладить.

Огурец нарезать в виде стружки или соломки. С бобовых ростков сцедить жидкость. Крабов очистить от пластинок и нарезать небольшими кусочками.

Яйца взбить, вылить тонким слоем на смазанную растительным маслом сковороду, приготовить омлет, остудить его и нарезать соломкой.

Лапшу выложить в большие пиалы, сверху положить крабов, огурец, бобовые ростки и омлет, залить холодным соусом и подать к столу.

Лапша соевая по-японски

ПРОДУКТЫ

- *3 стакана соевой муки*
- *2 яичных желтка 1 стакан воды*
- *3 ст. ложки соевого или подсолнечного масла*
- *1 ч. ложка соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Муку просеять в миску, сделать углубление, вбить в него яйца, влить воду, замесить крутое тесто и дать ему постоять 20–25 мин. Раскатать тесто в тонкий прямоугольный пласт, свернуть его в рулон и нарезать поперек на полоски шириной 5 мм.

Полученную лапшу опустить в кипящую подсоленную воду и варить, пока она не всплывет. После этого вынуть ее шумовкой на дуршлаг, дать стечь, переложить на блюдо, полить разогретым соевым или подсолнечным маслом и сразу же подать к столу как самостоятельное блюдо.

Лапша удон отварная

ПРОДУКТЫ

- *3 стакана муки высшего сорта*
- *2 яичных желтка*
- *5 ст. ложек воды*
- *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Муку просеять в миску, сделать углубление, положить в него яичные желтки и соль, влить воду, замесить очень крутое тесто, тщательно его вымешать и дать постоять полчаса. Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 1–2 мм, слегка посыпать его мукой, свернуть в плотный рулет и острым ножом нарезать поперек на полоски шириной 2–3 мм.

Полученную лапшу опустить в кастрюлю с большим количеством кипящей подсоленной воды или бульона даси и варить 4–5 мин.

Готовую лапшу откинуть на дуршлаг, быстро промыть холодной водой и дать стечь. Подавать немедленно как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира или остудить и использовать для приготовления супов.

Лапша удон в бульоне

ПРОДУКТЫ

- *250 г лапши удон*

• *3 стакана бульона даси*
• *1 морковь*
• *3 ст. ложки соевого соуса*
• *2 ст. ложки мирин*
• *3 пера зеленого лука*
• *½ ч. ложки мелко натертого свежего имбиря или молотого тогараси или ситими тогараси*
• *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить бульон даси, как сказано в рецепте «Грибной бульон даси» или «Бульон даси с кацуобуси», но использовать для него 6 пластин сушеных водорослей комбу.

Готовый бульон посолить, положить в него нарезанную ломтиками морковь и варить в течение 10–15 мин.

Потом добавить соевый соус и мирин и варить еще 1 мин, после чего снять с огня.

Лапшу сварить в большом количестве кипящей воды, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой, дать стечь и разложить по большим пиалам.

Залить лапшу бульоном с морковью, украсить нарезанным полосками зеленым луком, посыпать имбирем или тогараси и сразу же подать к столу.

Лапша удон с грибами и тофу

ПРОДУКТЫ

• *250 г удон*
• *500 мл грибного бульона*
• *150 г шиитаке*
• *150 г тофу*
• *1 вареная морковь*
• *2 ст. ложки соевого соуса*
• *1 ст. ложка десертного вина*
• *1 ч. ложка тертого свежего имбиря*
• *½ пучка зеленого лука*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лапшу отварить, откинуть на сито. Тофу нарезать кубиками. Морковь очистить, нарезать кубиками. Бульон довести до кипения, положить в него промытые грибы, варить 35 мин, добавить соевый соус, вино и имбирь, снять с огня и дать настояться в течение 5 мин. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать.

Разложить лапшу по тарелкам, добавить в каждую кубики

тофу и моркови. Залить бульоном с грибами, посыпать зеленым луком.

Лапша удон под соусом мисо

ПРОДУКТЫ

- *250 г лапши удон*
- *½ стакана воды*
- *4 ст. ложки светлой пасты мисо*
- *1 ст. ложка мирин*
- *2 ст. ложки лимонного сока или рисового уксуса*
- *1 1 / —2 ч. ложки сока имбиря*
- *1 зубок чеснока*
- *½ ч. ложки сухого эстрагона*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить соус мисо: пасту мисо развести водой, добавить мирин, лимонный и имбирный сок, эстрагон и мелко нарезанный чеснок, тщательно перемешать, поставить на средний огонь и довести до кипения.

Если соус получился густым, долить немного воды, а если жидковатым – дать ей выкипеть.

Лапшу сварить в большом количестве кипящей воды, откинуть на дуршлаг, промыть, дать стечь и разложить по пиалам. Полить лапшу горячим соусом мисо и сразу подать, украсив в зависимости от сезона мелко нарезанным зеленым луком, отварным тофу, нарезанным кубиками, цветочками из отварной моркови.

Лапша удои с креветками

ПРОДУКТЫ

- *500 г лапши удон*
- *200 г креветок*
- *1 стакан бульона даси с кацуобуси*
- *1 ст. ложка сахара*
- *2 ст. ложки сакэ*
- *3 ст. ложки соевого соуса*
- *1 ч. ложка молотого имбиря*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Креветки очистить от панциря и внутренностей, сделать в них посередине надрезы, распластать и просунуть в эти надрезы хвосты, чтобы получились «цветочки». В кипящий бульон даси

добавить сакэ, соевый соус, сахар и имбирь, тщательно перемешать, опустить в него креветки и тушить 3–5 мин, чтобы они порозовели. Готовые креветки вынуть.

Лапшу сварить в большом количестве воды или бульона даси, откинуть на дуршлаг, промыть и дать стечь.

Готовую лапшу разложить в пиалы, сверху положить цветы из креветок, залить кипящим бульоном, в котором варились креветки, и сразу же подать.

Лапша удон с красной фасолью

ПРОДУКТЫ

- *300 г лапши удон*
- *1 стакан вареной красной фасоли*
- *1 крупный сладкий зеленый перец*
- *1 пучок зеленого лука*
- *2 стебля сельдерея*
- *3 ст. ложки измельченной зелени петрушки*
- *соль по вкусу*

Для соуса мисо:

- *2–3 ст. ложки темной пасты мисо*
- *½ стакана воды*
- *2 ст. ложки лимонного сока или рисового уксуса*
- *½ ч. ложки тертого чеснока или сухого эстрагона*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сладкий перец очистить от семян, ополоснуть и нарезать кубиками. Сельдерей промыть и тонко нарезать. Зеленый лук ополоснуть, отряхнуть и измельчить.

Приготовить соус мисо: пасту мисо развести водой, добавить лимонный сок и чеснок или эстрагон и тщательно перемешать.

Лапшу опускать порциями в кастрюлю с большим количеством кипящей подсоленной воды и варить 7—10 мин.

Готовую лапшу вынуть шумовкой на дуршлаг, промыть холодной водой, выложить в большую миску, добавить сладкий перец, зеленый лук, сельдерей и соус, хорошо перемешать, посыпать зеленью петрушки и подать.

Лапша удон с курятиной и грибами

ПРОДУКТЫ

- *500 г лапши удон*
- *250–300 г куриного филе*
- *2 ст. ложки крахмала*

• 100 г свежих грибов сиитаке или шампиньонов
• 100 г шпината
• 100 г зеленой стручковой фасоли
• 2 луковицы
• ½ стакана растительного масла
• 1 стакан куриного бульона или бульона даси
• 1 ст. ложки сакэ
• ½ стакана соевого соуса
• ½ ч. ложки молотого имбиря
• соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Курятину ополоснуть, обсушить, нарезать на небольшие кусочки и обвалять в крахмале. Очищенный лук нарезать тонкими полукольцами.

Грибы, шпинат и стручковую фасоль вымыть и нарезать небольшими кусочками.

Лапшу всыпать в кастрюлю с большим количеством кипящей воды, сварить, промыть холодной водой и дать стечь.

Затем положить в лапшу 1 ст. ложку растительного масла и хорошо перемешать, чтобы лапша не слиплась.

Курятину посыпать имбирем, выложить в сковороду с 1 ст. ложкой сильно нагретого растительного масла и, постоянно помешивая, быстро обжарить на сильном огне.

Затем влить сакэ и 2 ст. ложки соевого соуса, перемешать и вынуть мясо на тарелку.

В сковороду влить оставшееся растительное масло, сильно его нагреть, положить туда лук, шпинат, фасоль и грибы и, помешивая, жарить в течение 5 мин.

После этого положить в сковороду лапшу, добавить горячий бульон даси, оставшийся соевый соус, посолить, снова положить курятину и довести до готовности. Подавать к столу сразу же. Вместо стручковой фасоли или шпината можно использовать большой пучок петрушки.

Лапша сомэн холодная

ПРОДУКТЫ

• 250 г лапши сомэн
• 2 стакана воды
• 1 пластина сушеных водорослей комбу
• 2 ст. ложки соевого соуса
• 2 ст. ложки мирин
• 2 ст. ложки измельченного зеленого лука

- *1 ч. ложка пасты васаби или тертого свежего имбиря*
- *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В кастрюлю с водой положить комбу, довести на среднем огне до кипения и вынуть водоросли. Затем добавить соевый соус и мирин, посолить и кипятить бульон на слабом огне 2–3 мин, после чего снять с огня и охладить.

В холодный бульон всыпать зеленый лук или васаби, или имбирь и размешать.

Лапшу сварить в большом количестве кипящей воды, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой, дать стечь и разложить по пиалам.

Украсить сомэн зеленью петрушки, листьями салата, зеленым горошком или свежей клубникой и подать. Отдельно подать в маленьких пиалках по ½ стакана холодного бульона и есть лапшу, обмакивая ее в этот бульон.

Блюда из сои и соевых продуктов

Абураагэ с лапшой, овощами и курятиной

ПРОДУКТЫ

- *6 кусков абураагэ*
- *1–1 ½ стакана лапши сиратаки*
- *3–4 маленьких сушеных гриба сиитаке*
- *12 ленточек кампе*
- *½ небольшой моркови*
- *300 г куриного фарша*
- *2 ст. ложки консервированного зеленого горошка*
- *2–2 ½ стакана бульона даси*
- *4 ст. ложки соевого соуса*
- *2 ½ ст. ложки сахара*
- *1 ст. ложка сакэ*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Абураагэ окунуть на 30 сек в кипящую воду, чтобы удалить лишний жир, откинуть на дуршлаг и обсушить бумажной салфеткой. Еще теплые кусочки абураагэ разрезать поперек пополам, положить на ладонь, слегка хлопнуть по ним другой ладонью и открыть абураагэ со стороны отрезанного края, чтобы получился мешочек.

Сушеные грибы сиитаке залить ¼ стакана теплой воды, добавить ⅓ ч. ложки сахара и оставить замачиваться на 15–20 мин. Затем грибы вынуть, промыть проточной холодной водой, обсушить, очистить и нарезать маленькими кусочками или соломкой. Жидкость, в которой замачивались грибы, процедить. Лапшу сиратаки нарезать на небольшие кусочки, опустить в кастрюлю с кипящей водой, поварить 1 мин, откинуть на дуршлаг, обсушить и дать остыть до комнатной температуры.

Кампе залить теплой чуть подслащенной водой и оставить замачиваться на 10–15 мин, после чего промыть холодной водой и обсушить. Очищенную и вымытую морковь натереть на крупной терке.

В большой миске соединить грибы, лапшу сиратаки, морковь, куриный фарш и зеленый горошек и тщательно перемешать. Полученной массой наполнить мешочки из абураагэ и завязать их лентами кампе.

В глубокую сковороду или плоскую кастрюлю влить бульон даси и процеженную жидкость, в которой замачивались грибы,

нагреть почти до кипения, добавить соевый соус, сахар и сакэ и перемешать, чтобы сахар полностью растворился.

После этого на дно в один слой уложить абураагэ с начинкой, накрыть крышкой так, чтобы она лежала непосредственно на продуктах, и тушить на среднем огне в течение 12–15 мин. Если ленточки кампе остались белыми, нужно перевернуть абураагэ и тушить еще 3–5 мин.

Готовое кушанье выло жить в порционные пиалы и подать с бульоном даси.

Ацуагэ, жаренный с капустой

ПРОДУКТЫ

- *4 куска ацуагэ*
- *450 г китайской капусты*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *5 ст. ложек соевого соуса*
- *3 ст. ложки сакэ*
- *1 ч. ложка мирин*
- *3 ст. ложки светлого кунжута*
- *ситими-тогараси по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для приготовления соуса в небольшой емкости соединит соевый соус, сакэ и мирин и тщательно перемешать.

Ацуагэ опустить на 30–60 сек в кипящую воду, чтобы удалить лишний жир, потом откинуть на дуршлаг, обсушить и нарезать небольшими брусочками.

Капусту промыть, нашинковать или нарезать соломкой, выложить в сковороду с разогретым растительным мае лом и, помешивая, жарить на среднем огне до мягкости. Затем добавить ацуагэ, хорошо перемешать, полить соусом и, помешивая, обжарить на сильном огне.

Готовое блюдо разложить по порциям, посыпать кунжутом и подать с отварным рисом и маринованными овощами.

Китайскую капусту можно заменить обычной белокочанной.

Окара, тушенная с овощами

ПРОДУКТЫ

- *450–500 г окары*
- *2 яйца*
- *200–250 г смеси вареных или замороженных овощей*
- *2 ст. ложки растительного масла*

• *½ стакана бульона даси*
• *3 ст. ложки светлого соевого соуса*
• *1 ч. ложка мирин*
• *4 ст. ложки сахара*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Окару нарезать на небольшие кусочки, выложить в большую глубокую толстостенную сковороду с разогретым растительным маслом и, постоянно помешивая, обжарить.

Затем влить туда бульон даси, соевый соус и мирин, добавить сахар, вбить яйца и тщательно перемешать. После этого всыпать овощи, еще раз хорошо перемешать, потушить 1–2 мин и снять с огня.

Готовое блюдо выложить в пиалы или порционные тарелочки и подать к столу с отварным рисом. Для этого блюда можно использовать отварную морковь, сельдерей, дайкон, репу, тыкву, картофель.

Соевая паста

ПРОДУКТЫ

• *1 стакан соевых бобов*
• *1–2 зубчика чеснока*
• *1–2 ст. ложки измельченной зелени мицубы или петрушки*
• *⅓ ч. ложки молотого имбиря*
• *молотый тогараси или сансе*
• *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Соевые бобы хорошо промыть, залить холодной водой и оставить на ночь. На следующий день сою снова промыть, залить 4 стаканами холодной воды и варить при слабом кипении в течение 3–4 ч.

Чеснок очистить и пропустить через чесночницу или растолочь. Разварившуюся сою растолочь в ступке или пропустить через мясорубку, добавить чеснок, зелень, соль, имбирь и молотый перец и, продолжая растирать, тщательно перемешать. Полученную соевую пасту подать как самостоятельное блюдо, полив соевым соусом или майонезом тамагоно-мото, или в качестве гарнира к овощам и рису.

Эту соевую пасту можно использовать вместо пасты мисо для приготовления супов, вторых и сладких блюд.

Пончики из тофу

ПРОДУКТЫ

• 600 г тофу

• 1 яйцо

• 1 маленькая морковь

• 1–2 сушеных гриба сиитаке

• 1–1 ½ ст. ложки поджаренного темного кунжута

• 2 ст. ложки кукурузного крахмала

• 1 ч. ложка сакэ

• 1 ч. ложка сахара

• 1 ч. ложка свежего тертого или ½ ч. ложки молотого имбиря

• 2 ½ ч. ложки соли

• веточки мицубы или петрушки для украшения

• растительное масло для фритюра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сушеные грибы сиитаке замочить в теплой воде на 20–30 мин, вынуть, промыть холодной водой, обсушить и нарезать тонкой соломкой. Очищенную и вымытую морковь натереть на крупной терке. Тофу хорошо отжать, превратить с помощью миксера в пюре, добавить сакэ, сахар, соль и яйцо и взбить, чтобы получилась однородная масса.

Затем ввести грибы и морковь, всыпать кунжут и кукурузный крахмал и продолжать взбивать в течение 1 мин. Из полученной массы сформовать шарики размером с крупный грецкий орех и порциями обжарить на сильном огне в хорошо разогретом растительном масле до появления золотистой корочки.

Готовые пончики подавать на порционных тарелочках, посыпав тертым имбирем и украсив веточками зелени.

Тофу жареный в сладком соусе

ПРОДУКТЫ

• 750 г тофу

• 1 ст. ложка растительного масла

Для соуса:

• ⅓ стакана светлой пасты мисо

• 2 ст. ложки бульона даси

• 1 ст. ложка мирин

• 1 ½ ст. ложки сахара

• 1 яичный желток

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для приготовления соуса в сковороду или в миску положить

пасту мисо, добавить бульон даси, мирин и сахар, перемешать и, постоянно помешивая, нагревать на слабом огне, пока сахар полностью не растворится.

Затем ввести яичный желток, хорошо перемешать и, когда поверхность соуса станет глянцевой, снять с огня.

Тофу предварительно выдержать в течение 3–4 ч под небольшим гнетом, чтобы избавиться от лишней жидкости, потом промокнуть салфеткой и нарезать продолговатыми кусочками.

Подготовленный тофу выложить в сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить с обеих сторон на среднем огне, пока поверхность тофу не зарумянится.

После этого выложить тофу на порционные тарелочки, залить соусом и подать к столу в горячем виде.

Тофу жареный под соевым соусом

ПРОДУКТЫ

- *350–400 г тофу*
- *1 стакан бульона даси*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *1 ст. ложка мирин*
- *3–4 ст. ложки картофельного крахмала*
- *3–4 ст. ложки растительного масла*
- *1–2 ст. ложки свежего тертого или 1 ч. ложка молотого имбиря*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для приготовления соуса в кастрюлю или миску влить бульон даси, мирин и соевый соус, размешать и довести смесь до кипения.

Затем добавить 1 ст. ложку крахмала, растворенного в 1 ст. ложке воды, быстро перемешать, чтобы не было комочков, и снять с огня.

Тофу завернуть в марлю или бумажное полотенце, слегка отжать, разрезать на 6–8 частей, обвалять в крахмале, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом и быстро обжарить со всех сторон до коричневого цвета.

Готовый тофу разложить по тарелочкам, полить соусом, посыпать тертым имбирем и сразу же подать к столу.

Тофу жареный с кацуобуси

ПРОДУКТЫ

- *400–500 г тофу*

• 1 яйцо
• ⅓ стакана муки
• 2 ст. ложки растительного масла
• 1 ¾ стакана кацуобуси
• ⅓ стакана темного кунжута
• 1 ст. ложка соевого соуса
• 1 ст. ложка измельченного зеленого лука
• 1 ч. ложка свежего тертого имбиря

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить приправу: кацуобуси и кунжут соединить и тщательно перемешать.

Хорошо отжатый тофу нарезать довольно крупными брусочками, посыпать со всех сторон приправой, обвалять в муке, окунуть во взбитое яйцо и еще раз посыпать приправой.

Подготовленный тофу выложить в сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить на среднем огне до появления золотистой корочки.

Готовый тофу выложить на тарелочки, посыпать имбирем и зеленым луком, полить соевым соусом и сразу же подать к столу.

Тофу вареный с овощами

ПРОДУКТЫ

• 400–450 г тофу
• 1 ст. ложка светлого соевого соуса
• ½ ст. ложки сакэ
• 1 ½ ст. ложки сахара
• 1 огурец
• 1 морковь
• 1 ч. ложка свежего тертого имбиря
• ½ ч. ложки соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тофу опустить в кастрюлю с большим количеством кипящей воды, поварить 2–3 мин, вынуть и хорошо отжать. Соевый соус соединить с сакэ, сахаром и солью, тщательно перемешать, полить этой смесью тофу и еще раз перемешать, чтобы получилась однородная масса.

Огурец и очищенную морковь вымыть, нарезать тонкой соломкой, перемешать с тофу, выложить на блюдечки, посыпать имбирем и подать к отварному рису.

Тофу с грибами и морковью

ПРОДУКТЫ

- *350–400 г тофу*
- *1 морковь*
- *4 свежих сиитаке или шампиньона*
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *3 ст. ложки сахара*
- *1 ст. ложка обжаренного кунжута*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тофу опустить в кипящую воду, проварить 2–3 мин, вынуть, промокнуть тонкой тканью, слегка отжимая, и отложить.

Очищенную морковь и грибы вымыть, нарезать тонкими ломтиками, высыпать в кастрюлю с кипящей водой и варить в течение 4–5 мин, после чего откинуть на дуршлаг и дать стечь. Кунжут растолочь в ступке.

Тофу растолочь или растереть до пюреобразного состояния, добавить смесь соевого соуса с сахаром и тщательно перемешать.

Затем добавить морковь и грибы, еще раз перемешать, выложить в пиалы и подать с отварным рисом или рыбой и маринованными овощами.

Соусы

Приправа из водорослей

ПРОДУКТЫ

• *сушеные водоросли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Пластинку сушеных водорослей комбу или арамэ вытереть с обеих сторон влажной тряпочкой, нарезать на маленькие кусочки, высыпать в глубокую сухую сковороду и, постоянно помешивая и встряхивая сковороду, жарить 40–60 сек на довольно большом огне до состояния хрупкости.

После этого скатать водоросли в шар и тщательно размельчить до порошкообразного состояния.

Эту приправу добавляют в суп или посыпают ею рис и овощные блюда.

Соус амадзу

ПРОДУКТЫ

• *3 ст. ложки рисового уксуса*
• *2 ст. ложки сахара*
• *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рис влить в керамическую или эмалированную миску, добавить сахар и соль и, помешивая деревянной ложкой, нагревать на небольшом огне, пока сахар и соль полностью не растворятся.

Подавать к овощным и грибным блюдам.

Соус васаби

ПРОДУКТЫ

• *1 ст. ложка порошка зеленого васаби*
• *1 ст. ложка холодной кипяченой воды*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Развести порошок в воде перед непосредственным употреблением и подавать к различным блюдам в закрытом соуснике.

Соус камидзу-аэ

ПРОДУКТЫ

- *4 ст. ложки соуса амадзу*
- *4 яичных желтка*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яичные желтки соединить в глубокой толстостенной сковороде с 3 ст. ложками соуса амадзу и, постоянно помешивая, варить на среднем огне в течение 1–1,5 мин, периодически увеличивая огонь.

При этом, чтобы соус получился нужной консистенции, нужно соблюдать такой ритм: 10 сек нагревать, на 5 сек снять с огня, поставив сковороду на мокрое полотенце, потом снова 10 сек нагревать.

Готовый соус охладить, выложить на сухую салфетку, сделать из нее мешочек, отжать его и соединить выделившийся соус с оставшимся соусом амадзу.

Используется для блюд из вареной рыбы, морепродуктов и зеленых овощей: огурцов, спаржи или стручков фасоли.

Соус пондзу

ПРОДУКТЫ

- *2 ст. ложки рисового уксуса или лимонного сока*
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *2 ст. ложки бульона даси*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Соединить в керамической или стеклянной посуде уксус, соевый соус и бульон даси и тщательно перемешать.

Соус мисо

ПРОДУКТЫ

- *1 ст. ложка меда*
- *1 ст. ложка соевой пасты мисо*
- *½ стакан мирин*
- *½ стакана 3 %-ного уксуса*
- *4 ст. ложки сакэ*
- *1 ст. ложка васаби*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мед слегка подогреть, пасту мисо развести с мирин и все

перемешать. Добавить уксус, сакэ и васаби, еще раз перемешать.

Соус пряный

ПРОДУКТЫ

- *1 ч. ложка соли*
- *1 стручок жгучего перца*
- *4 дольки чеснока*
- *1 ст. ложка тертого имбиря*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *1 ст. 3 %-ного уксуса*
- *2 ст. ложки сахара*
- *½ стакана соевого соуса*
- *1 стакан сакэ*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Растолочь в ступке перец с солью, чеснок и имбирь, затем пассеровать полученную смесь в растительном масле.

Затем добавить уксус, сакэ и сахар и варить при постоянном помешивании, пока объем соуса не уменьшится наполовину.

Соус кунжутный

ПРОДУКТЫ

- *3 ст. ложки рисового уксуса*
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *1 ½ ст. ложки светлого кунжута*
- *1 ст. ложка мирин*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Кунжут поджарить, постоянно помешивая, на сухой сковороде до золотистого цвета и растолочь в ступке. Рисовый уксус соединить с мирин, соевым соусом, добавить кунжут и тщательно перемешать.

Соус подается к блюдам из рыбы, риса и овощей.

Соус тэрияки для рыбы

ПРОДУКТЫ

- *¼ стакана соевого соуса*
- *½ стакана мирин*
- *1 ст. ложка сахара*
- *¼ ст. ложки тертого имбиря*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Соевый соус соединить с мирин, добавить сахар и имбирь и тщательно перемешать, чтобы получилась однородная смесь.

Соус тэрияки для мяса

ПРОДУКТЫ

- *1 / стакана соевого соуса*
- *1 ½ ст. ложки сакэ*
- *1 зубок чеснока*
- *⅔ ч. ложки сахара*
- *2 ст. ложки свежего тертого или 1 ч. ложка молотого имбиря*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Соевый соус соединить с сакэ, добавить сахар, толченый чеснок, имбирь и тщательно перемешать, растирая, до получения однородной массы.

Соус тэрияки используется для придания мясу, птице или рыбе золотисто-коричневой корочки при обжаривании.

Соус тэрияки для птицы

ПРОДУКТЫ

- *¼ стакана соевого соуса*
- *2 ст. ложки мирин*
- *½ ст. ложки сакэ*
- *1 ½ ст. ложки сахара*
- *½ зубчика чеснока*
- *½ ст. ложки тертого имбиря*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Соевый соус соединить с мирин и сакэ, добавить сахар, толченый чеснок и имбирь и тщательно перемешать до однородного состояния.

Соус-майонез тамаго-но-мото

ПРОДУКТЫ

- *1 стакан растительного масла*
- *3 яичных желтка*
- *2 ½ ст. ложки белой пасты мисо*
- *½ ч. ложки лимонного сока*
- *¼ ч. ложки молотой цедры лимона или лайма*

• *½ ч. ложки молотого белого перца*
• *соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яичные желтки растереть деревянной ложкой с лимонным соком до однородного состояния. Затем, взбивая, по капле ввести растительное масло, чтобы получилась равномерно густая смесь.

После этого влить оставшееся масло, добавить пасту мисо, цедру, молотый перец и соль и тщательно перемешать.

Соус салбайдзу

ПРОДУКТЫ

• *3 ст. ложки рисового уксуса*
• *½ ч. ложки светлого соевого соуса*
• *1 ½ ст. ложки бульона даси*
• *2 ст. ложки сахара*
• *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Соединить рисовый уксус, соевый соус и бульон даси, добавить сахар и соль и тщательно перемешать, чтобы сахар и соль полностью растворились.

Соус подавать для рыбных и овощных блюд.

Соус перечный

ПРОДУКТЫ

• *1–2 стручка жгучего перца*
• *1 стакан бульона даши*
• *2 ст. ложки соевого соуса*
• *1 ч. ложка глутамата натрия*
• *1 ч. ложка лимонного сока*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Перец мелко нарезать, добавить бульон даши и остальные ингредиенты, все тщательно перемешать.

Соус подавать к суши.

Соус лимонный

ПРОДУКТЫ

• *3–4 ст. ложки лимонного сока*
• *3–4 ст. ложки 3 %-ного уксуса*

- *3–4 ст. ложки соевого соуса*
- *½ ч. ложки тертой лимонной цедры*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Перемешать все ингредиенты и держать на холоде в неокисляемой посуде. Подавать соус нужно нагретым до комнатной температуры.

Сладкие блюда

Безе по-японски

ПРОДУКТЫ

• 2 яичных белка
• ½ г стакана сахарной пудры
• ½ стакана измельченных обжаренных лесных орехов
• сахарная пудра для посыпки

Для орехового крема:

• 3 ст. ложки размягченного сливочного масла
• 1 яичный желток
• ½ стакана измельченных обжаренных лесных орехов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Охлажденный яичный белок взбить в эмалированной, стеклянной или керамической посуде, добавить ½ ст. ложки сахарной пудры, взбивая до получения однородной глянцевой массы.

Продолжать тщательно взбивать белковую массу, добавляя небольшими порциями сахарную пудру.

После этого всыпать в безе обжаренные и измельченные лесные орехи, поместить массу в кондитерский мешок и выдавить спиралью безе на противни, выстеленные листами кальки, на которых нарисовано 40 кружков диаметром 5 см.

Поместить противень в слегка нагретую духовку (130–140 ˚С) и выпекать на слабом огне в течение 20 мин до сухого состояния. Готовое безе охладить, не снимая с противней.

Приготовить крем: размягченное масло взбить с сахаром до получения кремообразной массы и, продолжая взбивать, добавить яичный желток и лесные орешки.

Охлажденные половинки безе снять с бумаги, склеить попарно, прослаивая кремом, выложить на тарелочки, посыпать сахарной пудрой и подать к зеленому чаю.

Снежно-белое желе с фруктами

ПРОДУКТЫ

• 2 яичных белка
• 1 ¼ стакана сахара
• 8—10 крупных ягод клубники
• 1 ½ч. ложки порошка агар-агара

• *1 ст. ложка лимонного сока*
• *½ ч. ложки тертой лимонной цедры*
• *листики мяты для украшения*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Агар-агар положить в кастрюлю, залить 2 стаканами холодной воды и оставить замачиваться на полчаса. Затем довести раствор до кипения и, хорошо размешивая, варить на небольшом огне, пока агар-агар не растворится, после чего процедить.

Потом жидкость снова нагреть почти до кипения, добавить сахар и варить, пока он не растворится. Яичный белок взбить венчиком или миксером в густую пену и, размешивая, тонкой струйкой влить в него раствор агар-агара.

Продолжать взбивать, пока масса не загустеет.

После этого влить в нее лимонный сок, всыпать цедру и взбивать еще 1–2 мин. Смочить водой формочки для желе, уложить туда промытую и обсушенную клубнику, залить ее теплым желе и поставить в холодильник до полного застывания.

Готовое желе вынуть из формы, окунув предварительно ее донышко в горячую воду, разрезать на кусочки, выложить на тарелочки, украсить листками мяты и подать.

Медовые лепешки в сиропе

ПРОДУКТЫ

• *2 стакана пшеничной или бобовой муки*
• *1 ст. ложка меда*
• *½ стакана воды*
• *1 яйцо*
• *1 ст. ложка темного кунжута*
• *½ ч. ложки соли*
• *растительное масло для жарения*

Для сиропа:

• *1 стакан сахара*
• *½ стакана воды*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Кунжут обжарить, помешивая, на сухой сковороде в течение 40–50 сек и остудить. В кастрюлю или миску положить мед и соль, влить теплую воду, хорошо размешать, вбить яйцо и тщательно растереть до однородного состояния. Просеять 1 ½ стакана муки с содой и, тщательно размешивая, небольшими порциями ввести в медовую смесь.

Затем добавить кунжут и вымесить тесто. Сформовать из него колбаску толщиной 1 см, нарезать ее на кусочки длиной 3–4 см и раскатать каждый кусочек в лепешку. Полученные лепешки обвалять в муке, выложить по 4–5 штук в глубокую сковороду с хорошо нагретым растительным маслом и обжаривать на среднем огне в течение 2–3 мин.

Готовые лепешки выложить на бумажную салфетку, чтобы избавиться от лишнего жира.

Приготовить сироп: в маленькую кастрюлю положить сахар, залить его водой, размешать и, снимая пену, нагревать на среднем огне, пока сахар полностью не растворится.

Готовый сироп слегка остудить, окунуть в него лепешки и дать им хорошо пропитаться.

Подавать с зеленым чаем или мороженым.

Сладости из каштанов в ямсовом тесте

ПРОДУКТЫ

- *300 г консервированных в сиропе каштанов*
- *400–500 г ямса*
- *½ стакана сахара*
- *2 ст. ложки мирин*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Консервированные каштаны вынуть из сиропа, обсушить и крупные разрезать пополам.

Ямс очистить, обмыть, нарезать тонкими пластинами, залить на 15 мин холодной водой, вынуть, обсушить и растолочь в пюре.

Полученную массу положить в кастрюлю или толстостенную сковороду, добавить сахар, хорошо перемешать, влить ½ стакана сиропа от каштанов и, периодически помешивая, варить на небольшом огне 3–4 мин.

После этого пасту снять с огня, выложить ровным слоем на разделочную доску и хорошо остудить.

Каштаны полить мирин, перемешать, завернуть по отдельности в пасту из ямса, выложить получившиеся шарики на тарелочки и подать к чаю.

Сладости из яиц

ПРОДУКТЫ

- *10 вареных яиц*
- *5 ст. ложек сахара*
- *½ ч. ложки кукурузного крахмала*

• *½ ч. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сваренные вкрутую яйца остудить, очистить, отделить белки от желтков и протереть их через мелкое сито.

К белковой массе добавить 2 ст. ложки сахара, кукурузный крахмал и *x/4* ч. ложки соли, хорошо перемешать и выложить плотным слоем в небольшую металлическую прямоугольную или квадратную формочку.

Яичные желтки размять вилкой, добавить оставшийся сахар и соль, перемешать, протереть через сито и аккуратно, не приминая, отложить 1,5–2 ст. ложки для украшения.

Остальную желтковую массу выложить поверх белка, хорошо примять и посыпать отложенным желтком.

Формочку с яйцами поместить на паровую баню или в пароварку, плотно закрыть пароварку или кастрюлю с водой крышкой и варить на пару на среднем огне 15–20 мин.

Готовое блюдо остудить, аккуратно вынуть из формы, разрезать на 5 сегментов, выложить их на тарелку в форме сложенного веера, воткнуть в каждый кусочек шпажку, чтобы получилась «ручка веера», и подать к столу.

Трехцветные сладости

ПРОДУКТЫ

• *120 г рисовой муки*
• *50 мл воды*
• *1 ½ ст. ложки сахара*
• *1 ст. ложка кинако (муки из желтых соевых бобов)*
• *2 ч. ложки коричневого сахара*
• *2 ч. ложки темных семян кунжута*
• *молотая корица*
• *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рисовую муку смешать с 1 ст. ложкой сахара и щепоткой соли, добавить небольшими порциями воду, перемешать. Из полученной массы сформовать 6 колобков, готовить в пароварке 20–25 мин. Затем положить колобки на разделочную доску, соединить их вместе и вымешивать в течение 5 мин (чтобы рисовое тесто не прилипало, рекомендуется обернуть руки влажной полотняной салфеткой).

Сформовать из рисового теста 12 колобков одинаковой величины. Семена кунжута обжарить на сковороде без добавления

масла, смешать с оставшимся сахаром. Коричневый сахар смешать с корицей и кинако. Запанировать 4 колобка в смеси из семян кунжута, 4 – в смеси из кинако.

Нанизать на деревянные шпажки по 3 разноцветных колобка и выложить на тарелку.

Мандарины в сахаре

ПРОДУКТЫ

- *1 кг мандаринов*
- *400 г сахара*
- *1 ст. ложка саке*
- *4 кумквата*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мандарины вымыть, обсушить, сделать на каждом несколько надрезов, положить в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы она слегка покрывала воды. Добавить саке, довести до кипения и варить на маленьком огне 10–12 мин.

Мандарины вынуть, выложить на блюдо. Смешать 150 мл отвара с сахаром, кипятить на маленьком огне до загустения.

Положить в сироп мандарины, варить 5–8 мин, откинуть на сито, охладить. Кумкваты вымыть, вырезать из них украшения в виде цветов.

Мандарины разложить по тарелкам, украсить цветками из кумкватов.

Хрустящие ломтики ананаса

ПРОДУКТЫ

- *1 ананас*
- *150 мл растительного масла*
- *200 г пшеничной муки*
- *100 мл молока*
- *1 яйцо*
- *3 ст. ложки сахарной пудры*
- *1 ст. ложка сахара*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Ананас вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Смешать просеянную муку, яйцо, сахар и молоко, замесить жидкое тесто. Ломтики ананаса обмакнуть в тесто, жарить на сковороде в разогретом масле до образования золотистой хрустящей корочки.

Выложить на бумажное полотенце, чтобы впитались излишки масла, затем переложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

Десерт из батата и каштанов

ПРОДУКТЫ

- *500 г батата*
- *200 г консервированных каштанов в сиропе*
- *100 г сахара*
- *2 ст. ложки десертного вина*
- *1 ст. ложка меда*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Батат очистить, вымыть, отварить, слить воду. Каштаны вынуть из сиропа, мелко нарезать. Батат измельчить в блендере, добавить в полученное пюре вино, сахар и 100 мл сиропа из-под каштанов. Варить, помешивая, на маленьком огне 5–7 мин. Добавить мед и каштаны, перемешать, разложить по тарелкам.

Сироп для японских фруктовых десертов можно приготовить не только с сахаром, но и с медом.

Можно добавить корицу или небольшое количество имбиря.

Десерт из персиков с вишней и миндалем

ПРОДУКТЫ

- *1 кг персиков*
- *200 г сахара*
- *150 г вишни*
- *100 г сахарной пудры*
- *1 ст. ложка рубленого миндаля*
- *½ ч. ложки молотой корицы*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Персики вымыть, снять кожицу, разделить на половинки, удалить косточки и нарезать дольками. Обвалять в сахарной пудре и варить на водяной бане в течение 10–12 мин.

Сахар залить 150 мл горячей воды, перемешать и варить сироп на маленьком огне до загустения. Добавить корицу и персики, довести до кипения, периодически помешивая деревянной лопаточкой.

Вынуть дольки персиков из сиропа, выложить на блюдо. Вишню вымыть, удалить косточки, обсушить.

Выложить вишню на дольки персиков, полить сиропом и посыпать миндалем.

Яблоки, фаршированные ананасами

ПРОДУКТЫ

- *2 крупных яблока*
- *100 г консервированных ананасов*
- *2 ст. ложки светлого изюма*
- *1 ст. ложка рубленого миндаля*
- *1 ст. ложка десертного вина*
- *1 ст. ложка лимонного сока*
- *1 ст. ложка сахарной пудры*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину и часть мякоти, сбрызнуть лимонным соком.

Изюм промыть, обсушить, залить вином и оставить на 10 мин. Консервированные ананасы мелко нарезать, смешать с изюмом и миндалем.

Нафаршировать половинки яблок приготовленным фаршем, посыпать сахарной пудрой.

Запеченные яблоки с шоколадом и взбитыми сливками

ПРОДУКТЫ

- *2 крупных яблока*
- *100 мл взбитых сливок*
- *50 г шоколада*
- *2 ч. ложки коричневого сахара*
- *1 ч. ложка корицы*
- *1–2 ч. ложки коньяка*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шоколад натереть на мелкой терке. Яблоки вымыть, срезать верхушки, удалить сердцевину.

Сахар смешать с корицей и коньяком, положить в яблоки и накрыть их срезанными верхушками. Поставить в предварительно разогретую духовку на 15–20 мин.

Запеченные яблоки украсить взбитыми сливками и посыпать шоколадом. Десерт подать в теплом виде.

Сладкий сливочный рис

ПРОДУКТЫ

- *250 г риса*

• *200 мл сливок*
• *3 ст. ложки сливочного масла*
• *2 ½ ст. ложки сахара*
• *цедра 1 апельсина*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Апельсиновую цедру нарезать тонкими полосками. Рис промыть, отварить до полуготовности, откинуть на сито. Когда вода стечет, довести рис до готовности в пароварке.

Добавить сахар и сливочное масло, перемешать, разложить по тарелкам.

Залить рис слегка подогретыми сливками, украсить апельсиновой цедрой и подать к столу.

Десерт из риса и яблок

ПРОДУКТЫ

• *1 кг яблок*
• *1,5 л молока*
• *400 г риса*
• *4 ст. ложки сахара*
• *1 ст. ложка рубленых грецких орехов*
• *цедра 1 лимона*
• *молотая корица*
• *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Молоко довести до кипения, положить в него предварительно промытый рис, слегка посолить и варить, периодически помешивая, до готовности. Слегка охладить и разложить по глубоким тарелкам.

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими дольками. Смешать яблоки с корицей, сахаром, тертой цедрой лимона и выложить на рис.

Посыпать десерт рублеными орехами и подать к столу.

Ягодно-творожное желе

ПРОДУКТЫ

• *1 бисквитный корж*
• *200 г ежевики*
• *300 г творога*
• *100 мл жирных сливок*
• *200 мл сахарного сиропа*

• *2 ст. ложки сахарной пудры*
• *1–2 ч. ложки желатина*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Творог протереть через сито, смешать с сахарной пудрой и сливками. Желатин замочить на 30 мин, в небольшом количестве холодной воды, затем добавить сахарный сироп и подогревать, помешивая, до полного растворения желатина. Ежевику вымыть, обсушить.

Корж положить в круглую форму, выложить сверху творожную массу и ягоды ежевики, залить охлажденным сиропом и поставить в холодильник.

Когда желе застынет, нарезать торт порционными кусками и разложить по тарелкам.

Банановые чипсы в карамели

ПРОДУКТЫ

• *500 г бананов*
• *2 ст. ложки растительного масла*
• *1 ½ ст. ложки кунжутного масла*
• *1 ½ ст. ложки сахара*
• *2 ст. ложки муки*
• *1 ст. ложка семян кунжута*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Бананы вымыть, очистить, нарезать кружками толщиной около 1 см, обвалять в муке и обжарить в разогретом растительном масле до образования золотисто-коричневой корочки. Кунжутное масло раскалить, всыпать сахар и нагревать при постоянном помешивании до полного растворения сахара. В полученную карамельную массу положить банановые чипсы, перемешать, выложить на блюдо.

Посыпать десерт семенами кунжута, предварительно обжаренными на сковороде без добавления масла.

Десерт из клубники

ПРОДУКТЫ

• *200 г клубники*
• *3 яйца*
• *1 ½ ст. ложки сливочного масла*
• *1 ½ ст. ложки сахарной пудры*
• *1 ст. ложка пшеничной муки*

• *1 ст. ложка десертного вина*
• *1 ч. ложка лимонного сока*
• *1 пакетик ванильного сахара*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Клубнику вымыть, удалить плодоножки и чашелистики, выложить в смазанную сливочным маслом форму, сбрызнуть вином и поставить на 5 мин, в предварительно разогретую духовку. Белки отделить от желтков и взбить с лимонным соком в крепкую пену. Желтки растереть добела с сахарной пудрой, смешать с белками, добавить ванильный сахар и муку, перемешать. Залить приготовленной смесью клубнику и запекать в духовке 10–15 мин.

Готовый десерт охладить, нарезать порционными кусками и подать к столу.

Десерт из сливы с пряностями

ПРОДУКТЫ

• *500 г сливы*
• *2 ст. ложки сахара*
• *1 ст. ложка сливочного масла*
• *молотая корица*
• *молотая гвоздика*
• *мускатный орех*
• *цедра 1 апельсина*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сливы вымыть, разрезать каждую пополам, удалить косточки. Выложить половинки слив в форму для запекания, посыпать сахаром, смешанным с пряностями, полить растопленным сливочным маслом и поставить в предварительно разогретую духовку.

Запекать 7—10 мин, охладить, разложить по пиалам.

Украсить десерт тонко нарезанной апельсиновой цедрой и подать к столу.

Особенности тайской кухни

В последние годы эта кухня стала в мире одной из самых любимых. В действительности же понятие «тайская кухня» объединяет кулинарные традиции 4 совершенно разных региона страны. Всеобщим достоянием стали сегодня блюда, созданные еще при королевском дворе и во дворце Древнего Сиама.

Считается, что кухню Таиланда сформировали кулинарные традиции двух стран: Китая (в значительной степени) и Индии (в гораздо меньшей). И в то же время тайская кухня сохраняет свой национальный характер и имеет собственную специфику.

Благоприятный климат страны позволяет собирать там по 2–3 урожая в год. Местный феномен: в тайском языке отсутствует понятие «голод». В рацион тайцев входят все виды мяса, много рыбы, а также овощей и фруктов.

Основу национальной кухни составляет рис. Слово «рис» переводится на тайский как «кхао», а вся остальная пища – как «кап кхао», т. е. все то, что едят с рисом. Жители центральных районов Таиланда предпочитают длиннозерные сорта риса. На севере и северо-востоке страны популярен другой вид этого злака – клейкий. Его замачивают в воде, а затем отваривают на пару в плетеной корзинке, после чего, в ней же, подают к столу. Примечательно, что в Таиланде нож не входит в число столовых приборов: при приготовлении блюд все продукты там нарезают мелкими кусочками.

Третьим по значимости продуктом, после риса и овощей, в Таиланде является рыба. «В воде рыба, в поле рис» – так еще семь веков назад его жители описывали богатство своей страны. В Сиамском заливе, омывающем южные берега страны, тайцы добывают большое количество рыбы и различных морепродуктов.

Главное место в рационе местного населения занимает пресноводная рыба, которая в изобилии водится в реках, озерах и даже… на рисовых полях (но только в сезон дождей).

Из рыбы тайцы варят острые, с кисловатым вкусом, супы или жарят ее, завернув в банановые листья (или отваривают на пару). В Таиланде, несмотря на то что свежая рыба доступна круглый год, широко распространены такие способы ее обработки, как вяление и соление.

Из мелкой рыбешки и креветок приготовляют рыбный соус нам пла, очень популярный не только в Таиланде, но и в других странах Юго-Восточной Азии. Креветочная паста капи, а также сушеные креветки и кальмары – самые часто встречающиеся компоненты рецептов.

Жители Таиланда, как и других стран Юго-Восточной Азии, не знают привычных для европейцев молока и молочных продуктов. Вместо них для тушения и варки тайцы используют кокосовые молоко и сливки.

Для получения такого молока мякоть кокосового ореха натирают на терке, затем смешивают ее с водой и отжимают через марлю. Оно широко используется для приготовления мясных и рыбных блюд, а также супов и десертов.

Кокосовое молоко обладает своеобразным ароматом, поэтому, если заменить его обычным коровьим, тайское блюдо в определенной степени лишится своих специфических вкуса и запаха.

Основным источником кальция в кухне Юго-Восточной Азии служат соевые бобы. Пожалуй, это второй по популярности (после риса) продукт растительного происхождения. Обычно их употребляют в пищу в переработанном виде: в форме творога, пасты и соуса.

Соевый соус используется не только как приправа – именно его добавляют, когда блюдо кажется недостаточно соленым. Кроме этого, соевый соус является ценным источником белков и витаминов группы В.

Основная характерная черта национальной кухни Таиланда – использование большого количества специй и горького стручкового перца. Тайские блюда – обычно острые, с резко выраженными вкусом и ароматом.

Традиционная тайская трапеза – это отваренный на пару рис. К нему подают прозрачный суп, отварное блюдо, жареное блюдо, салат и очень острый соус (в него обмакивают рыбу и овощи). Затем следуют, по меньшей мере, два десерта, из которых один – жидкий, а другой – сухой. Завершают прием пищи фрукты.

Рацион тайцев зависит от погоды, от времени года, от урожая (или неурожая), а также от интенсивности и протяженности сезонов дождей. Население страны относится к еде серьезно, отбирая в пищу только самые свежие продукты, отличающиеся, к тому же, нежными вкусом и текстурой.

Немаловажный аспект тайской кухни – наслаждение не только едой, но и хорошей компанией. Совместная трапеза – важный ритуал для любого тайца, и лишь в редких случаях пищу принимают в одиночку.

Из мясных продуктов в Таиланде наиболее распространена свинина. Заметное место в меню тайцев занимает и птица, особенно куриное мясо. Гораздо меньше они едят говядины. Тайскую кухню отличает комбинаторность: использование в одном блюде разных видов мяса. Самым же распространенным

является сочетание свинины, курятины и креветок.

Свежие овощи и зелень, благодаря тропическому климату, – неотъемлемая часть тайского стола в любое время года. Это и привычные россиянам помидоры, капуста, баклажаны, и экзотические плоды, растущие только в тропиках. Овощи тайцы чаще едят сырыми; иногда их отваривают на пару или бланшируют. Очень редко овощи жарят или отваривают в воде. Даже при варке супов овощи в них тайцы не кладут.

В Таиланде, как и в любой тропической стране, растет много самых разных фруктов. Одни из них (такие, как бананы и папайя), имеются в продаже круглый год, другие (манго, рамбутан, мангустан) – сезонные. Самый популярный и дорогой фрукт – дуриан: с пряной, приторной на вкус мякотью и специфическим запахом. Излюбленный десерт тайцев – бананы в панировке, обжаренные в масле.

Немного о технологии тайской кухни

Сочетание вкусов. В основе тайской кухни лежит сочетание 5 вкусов: острого, сладкого, кислого, соленого и горького. Очень популярно сочетание кислого и сладкого, поэтому сок кислых плодов и сахар – часто встречающиеся в рецептах компоненты.

Тепловая обработка. Характерным приемом в тайской кухне является *отваривание на пару* – часто с добавлением кокосового молока или продукт, завернутый в банановые листья. Такой способ приготовления придает блюду мягкость и своеобразный аромат.

К примеру, для приготовления популярного в Таиланде десерта кхао лам клейкий рис смешивают с кокосовым молоком, набивают этой массой колено бамбука и, заткнув отверстие, отваривают его на пару.

Жарение как кулинарный прием используется достаточно редко: в основном, для приготовления нескольких определенных блюд – жареных риса, вермишели и некоторых других. Более распространено обжаривание на огне, углях или в масле в качестве предварительной обработки продуктов: для придания им золотистого цвета или образования корочки.

Для примера можно привести обжаривание в масле предварительно истолченных специй до появления запаха, а также вяленой и соленой рыбы. Тайцы, обжаривая продукты на сковороде, чаще используют растительное масло.

Украшение блюд. В тайской кухне блюда оформляют красиво и ярко. Овощи на гарнир нарезают очень аккуратно, кусочками различных форм. Запутанные рисунки и художественное исполнение – неотъемлемая часть кулинарных традиций Таиланда.

Подача блюд. Типичная тайская трапеза состоит из риса со множеством дополнений к нему. Во время обеда (или ужина) на стол ставят обжаренные овощи, суп, карри, салат… Рис подают в индивидуальных пиалах, остальные кушанья ставят в центре стола.

Цель любой трапезы в Таиланде – гармоничное смешение вкусов и достижение утонченности блюда. Еда в равной степени должна услаждать взор, обоняние и вкус.

Некоторые приправы, пряности и специи

Одним из самых характерных приемов тайской кухни является использование различных трав и пряностей. Благодаря им некоторые тайские блюда отличаются остротой, но это не самое главное. Травы играют еще одну роль: они не только оттеняют вкус блюда и делают его богаче, но и наделяют его терапевтическими свойствами. Низкое содержание жира и присущая травам свежесть делает тайскую кухню одной из самых полезных в мире.

Базилик (хорапха, капрау, менглак). В тайской кухне используют 3 разновидности базилика.

Хорапха хорош в качестве как зелени, так и приправы. Его листья темнее европейского базилика и обладают более насыщенным вкусом.

Капрау – растение с более узкими листьями, часто с красновато-пурпурным оттенком. Раскрывает свой аромат и вкус только при тепловой обработке. Подходит к рыбе, мясу и курице.

Менглак иногда называют лимонным базиликом. Его отличает заметный перечный вкус. Используется и как зелень, и как приправа.

Галангал. Внешне напоминает корень имбиря, но имеет более тонкую кожицу и розовато-прозрачную окраску. Вкус также напоминает имбирь, но мягче, с цитрусовым привкусом.

Галангал обычно используют (большими кусками) для улучшения вкуса мясных и рыбных бульонов, добавляют в пасты карри. Его можно заменить свежим молодым имбирем, но в этом случае блюдо получится не таким изысканным.

Гороховый баклажан. Мелкий сорт баклажана, но не обычного цвета. Может быть и белым, и пурпурным, и желтым. Свежий, чуть горьковатый вкус этих баклажанов идеально дополняет острые соусы и карри.

Имбирь. В Таиланде растет много разновидностей имбиря, корни которого используются и как приправа, и в качестве овощей.

Самый обычный – *кхинг.* В других странах его называют зеленым имбирем.

Сиамский имбирь, *кха,* крупнее и белее обычного. Его, как и галангал, используют для приготовления карри, кусочками добавляют в рыбные и куриные бульоны.

Еще одна разновидность имбиря – *крачай* – не имеет русского названия. Клубень этого имбиря похож на связку желто-коричневых «пальцев». Крачай добавляют в рыбные карри и

рыбный суп нам я. Кроме того, его, очистив от кожуры, подают сырым к холодному рису кхао че.

Кафрский лайм. Его мясистые блестящие листья по форме напоминают восьмерку. В силу уникального вкуса в истолченном или нарезанном виде кафрский лайм подходит и к салатам, и к супам.

Китайский водяной орех. Луковицеобразное утолщение стебля осоки. В Таиланде его, в сезон дождей, заготавливают впрок способом засолки.

Корица. В Таиланде используется только один ее сорт – из высушенной коры дерева кассия. Корицу используют как приправу к мясным блюдам, а также в качестве украшения.

Кориандр. Пользуется у тайцев необычайной популярностью. Свежие листья придают особый аромат бесчисленному множеству блюд; корни, толченные вместе с чесноком и черным перцем, используют в качестве приправы – в то время как семена применяют в качестве самостоятельной пряности, а также в составе других специй.

Кумин (йира). Мелкие семена с бороздками светло-коричневого цвета, внешне похожие на тмин и на фенхель. Кумин ценят за особые вкус и запах, которые тот передает блюду в момент тепловой обработки.

В тайской кухне его используют в основном для приготовления карри.

Куркума (кхамин). Корешки ярко-оранжевого цвета придают красивый желтый цвет карри и блюдам из овощей.

Существует и белая куркума – кхао. Ее корни употребляют в сыром виде. Они немного островаты, зато обладают приятным привкусом.

Лимонная трава (лемонграсс). Стебли молодой лимонной травы можно употреблять в пищу без специальной подготовки, а вот старые придется нарезать на кусочки длиной 3–5 см и потолочь, прежде чем добавлять в блюдо

Лук-шалот. Тайский красный шалот мельче европейского и имеет скорее фруктовый, нежели острый вкус. Благодаря тонкому вкусу и внешнему виду такой лук превратился в необходимый ингредиент многих тайских блюд.

Мадан. Зеленый сочный и кислый плод размером с большой палец. Его часто используют как приправу или маринуют.

Можно заменить мадан неспелым (зеленым) крыжовником или кислой сливой.

Мацис. Оранжевая скорлупа мускатного ореха – плода вечнозеленого дерева, родиной которого является Индонезия. «Мускатный цвет» используют как пряность для приготовления

карри.

Обжаренная паста из красного перца. Острая паста, приготовляемая в Таиланде из обжаренных чеснока, лука-шалота и красного стручкового перца.

Пальмовый сахар. Вырабатывают из сока кокосовой или сахарной пальмы. Обладает характерными вкусом и ароматом. Цвет – светло-коричневый. Заменить пальмовый сахар можно мягким коричневым.

Панданус (тэй). Длинные узкие листья этого травянистого растения используют как приправу, а также как пищевой краситель.

Сато. Семена одноименного дерева размером с крупные бобы ярко-зеленого цвета. Имеют своеобразные запах и вкус, которые и придают характерные черты многим национальным блюдам Таиланда.

Тамаринд. Тропическое дерево с плодами в форме стручков, внутри которых находится кисловато-сладкая мякоть. В Юго-Восточной Азии ее используют для придания кушаньям кислого вкуса.

Чаом. Самые маленькие листики этого деревца (разновидность акации) обладают особым ароматом.

Чили (стручковый перец). В Таиланде встречаются более 10 разновидностей этого перца. Их плоды различаются как по размеру, так и по остроте.

Самый маленький и самый острый – *прик кхи ну,* а самый крупный – *прик юак,* бледно-зеленого цвета – используют для фарширования.

Салаты

Масло по-тайски

ПРОДУКТЫ

- *3 палочки лимонного сорго, помятого ножом*
- *3 свежих чили, проткнутых спицей*
- *3 неочищенных зубчика чеснока*
- *3 веточки кинзы*
- *500 мл орехового масла*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Соединить лимонное сорго, чили, чеснок и кинзу в чистой красивой бутылке. Залить продукты маслом и плотно закупорить емкость. Взболтать содержимое бутылки и поставить ее на 2 недели в темное прохладное место.

После этого вытащить чеснок (его можно поймать длинной вилкой) и снова закупорить емкость. Хранить такое масло можно до 6 месяцев, но тоже в темном прохладном месте.

Бутерброды с крабами по-тайски

ПРОДУКТЫ

- *2 ст. ложки сока лайма*
- *2 см корня имбиря, тертый*
- *2 см лимонного сорго, мелко нарезанного*
- *5 ст. ложек майонеза*
- *1 спелый авокадо*
- *2 больших куска хлеба с хрустящей корочкой*
- *150 г готового мяса краба*
- *черный перец молотый*
- *веточка кинзы для украшения*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Соединить половину сока лайма с имбирем и лимонным сорго. Добавить майонез и перемешать. Намазать хлеб майонезом.

Разрезать авокадо пополам и извлечь косточку. Очистить плод от кожуры и нарезать мякоть тонкими ломтиками. Разложить их на кусочках хлеба и сбрызнуть соком лайма.

Сверху выложить крабовое мясо, затем добавить оставшийся сок лайма. Закрыть продукты оставшимся майонезом и посыпать

черным перцем. Украсить бутерброды свежей кинзой.

Салат из зеленой папайи

ПРОДУКТЫ

• 1 зеленая папайя
• 4 крупно рубленных зубчика чеснока
• 15 г измельченного лука-шалота
• 3–4 стручка красного чили, нарезанных ломтиками
• 6 стручков стручковой фасоли, нарезанных поперек
• 2 помидора
• 45 мл нам пла (рыбный соус)
• 15 г сахарной пудры
• сок 1 лайма
• 30 г арахиса и нарезанный полосками стручок красного чили для оформления

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Папайю сначала разрезать вдоль пополам и удалить семена, а затем очистить ее от кожицы. Нашинковать мякоть с помощью терки или кухонного процессора и перемешать с подготовленными овощами.

Приправить смесь нам пла, сахарной пудрой и лаймовым соком. Выложить салат на блюдо, посыпать толченым арахисом и оформить полосками чили.

Овощной салат со сладкой имбирной заправкой

ПРОДУКТЫ

• 3 крупных лимона
• 1 зубчик чеснока, очищенный и нарезанный
• кусок имбиря длиной 2,5 см, измельченный
• 1 ст. ложка меда
• 1 ч. ложка сахара
• 5 ст. ложек оливкового масла
• 1 красный перец, очищенный от семян и нарезанный брусочками
• 100 г бобовых ростков
• ¼ кочана савойской капусты, измельченной
• 1 сырая свекла, очищенная и нарезанная тонкими брусочками
• ½ огурца, измельченного тонкими брусочками
• 1 морковь, почищенная и порезанная брусочками
• 100 г арахиса, обжаренного без масла и измельченного.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Аккуратно нарезать лимоны пополам и выдавить сок. Положить сок, цедру, чеснок, имбирь, мед и сахар в кастрюлю, довести все вместе до кипения и держать на огне 4–5 мин – пока масса не уварится наполовину. Приправить ее солью и перцем, дать остыть и протереть через сито в миску. Взбивая венчиком, добавить оливковое масло.

Положить все овощи в приготовленную заправку, перемешать и посыпать арахисом.

Салат из зеленой фасоли

ПРОДУКТЫ

• 1 стакан мелко нарезанной зеленой фасоли

• по 1 стакану вареных креветок и свинины, нарезанных такими же по размеру кусочками, что и бобы

• по ¼ стакана нарезанных чеснока, лука-шалот и обжаренного сушеного стручкового перца

• 1–2 ст. ложки острого соуса

• лимонный сок

• кокосовые (или коровьи) сливки

• по ¼ стакана толченого обжаренного арахиса и жареного тертого кокосового ореха

• коричневый сахар и соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Пробланшировать фасоль, затем подержать в очень холодной воде – чтобы она оставалась зеленой и хрустящей. После этого смешать ее с креветками и свининой.

Для приготовления заправки развести острый соус лимонным соком. Добавить кокосовые сливки и попробовать. Добавить по вкусу соль, сахар и лимонный сок.

Бобы, свинину и креветки залить получившейся заправкой. Хорошенько все перемешать. Добавить чеснок, лук-шалот, сушеный стручковый перец, арахис и кокосовый орех; при этом оставить понемногу каждой из этих приправ и потом посыпать ими готовый салат.

Салат из папайи с креветками

ПРОДУКТЫ

• 400 г свежей зеленой папайи

• 100 г коктейлъных креветок

• 1 некрупная морковь

• *½ свежего огурца*
• *½ стручка острого перца чили*
• *5–6 зубчиков чеснока*
• *4–5 помидоров черри*
• *4 больших листа салата*
• *3 ст. ложки орехов кешью*
• *½ стакана рыбного соуса*
• *½ стакана сока лайма*
• *¼ стакана сахарного сиропа*
• *кинза для украшения*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Папайю вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить семена и натереть на терке для корейской моркови.

Креветки очистить от панцирей и отварить в кипящей воде в течение 1–2 мин. Морковь почистить и натереть на терке (или нарезать тонкой соломкой). Огурец тоже измельчить соломкой.

Перчик чили нарезать брусочками. Чеснок почистить, и измельчить. Помидоры вымыть, и разрезать пополам. Листья салата хорошенько промыть, воду стряхнуть.

Растолочь в ступке чеснок и чили. В миску выложить папайю, креветки, морковь, помидоры и кешью; влить рыбный соус, сок лайма и сахарный сироп. Добавить толченый чеснок с перцем и тщательно перемешать.

Тарелки выстелить листьями зеленого салата. На них выложить кушанье. Украсить его веточками кинзы, полосками огурца и подать к столу.

Капустный салат по-тайски

ПРОДУКТЫ

• *1 небольшой кочан белокочанной капусты*
• *8 измельченных перьев зеленого лука*
• *1 большая тертая морковь*
• *сок 2 лаймов*
• *2 ст. ложки рыбного соуса*
• *2 ст. ложки рисового уксуса*
• *1 ст. ложка кунжутного масла*
• *2 ст. ложки сахара*
• *½ ст. ложки соуса чили*
• *4 ст. ложки нарезанной кинзы*
• *4 ст. ложки семян кунжута*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мелко нарезать белокочанную капусту. Соединить ее с перьями зеленого лука и морковью.

Взбить сок лаймов, рыбный соус, рисовый уксус, кунжутное масло, сахар, соус чили, кинзу и кунжут. Залить приправой овощи и хорошенько перемешать.

Перед подачей к столу дать кушанью постоять около 1 ч.

Ларп по-чианг-майски

ПРОДУКТЫ

- *450 г куриного фарша*
- *1 стебель лемонграсса (корешок удалить)*
- *3 листа каффир-лайма, мелко рубленных*
- *4 стручка красного чили, измельченных*
- *60 мл лаймового сока*
- *30 мл нам пла (рыбный соус)*
- *15 г жареной рисовой пудры*
- *2 рубленые головки репчатого лука*
- *30 г кинзы*
- *тонко нарезанные листья каффир-лайма, листья салата*
- *веточки свежей мяты для оформления*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Выложить на сковороду с антипригарным покрытием куриный фарш и подлить немного воды. Жарить фарш 7—10 мин на среднем огне, постоянно помешивая. Отрезать и мелко порубить нижнюю часть стебля лемонграсса длиной 5 см.

Переложить фарш в миску и добавить к нему рубленые лемонграсс, листья каффир-лайма, чили, лаймовый сок, нам пла, жареную рисовую пудру, зеленый лук и кинзу. Перемешать.

Выложить смесь в салатник. Оформить кушанье нарезанными листьями каффир-лайма, листьями салата и веточками мяты.

Приготовление жареной рисовой пудры: клейкий рис обжарить на сухой сковороде до золотисто-коричневого цвета, а затем измельчить в пудру. Пересыпать ее в стеклянную банку и хранить в сухом прохладном месте.

Хрустящий салат с говядиной

ПРОДУКТЫ

- *1 ст. ложка растительного масла*
- *450 г постного филе говядины, нарезанного тонкими полосками*
- *2 стручка красного перца чили, очищенных от семечек и*

измельченных

- *2 пучка зеленого лука, тонко нарезанных*
- *2 зубчика чеснока, подавленных*
- *5 см корня имбиря, очищенного от кожуры и измельченного*
- *200 г бобовых ростков*
- *2 пучка кинзы, мелко нарезанной*
- *80 г зеленых салатных листьев*

Для заправки:

- *2 лайма, цедра и сок*
- *6 ст. ложек оливкового масла*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нагреть сковороду вок на большом огне. Влить масло и сильно нагреть его. Затем положить туда же говядину и чили, обжаривать 2 мин. Снять вок с огня и дать остыть.

Перемешать лук, чеснок, имбирь, ростки, кинзу и салат.

В другой миске перемешать ингредиенты для заправки.

Добавить в овощи говядину и заправить салат.

Салат из говядины по-тайски

ПРОДУКТЫ

- *2 бифштекса, каждый весом около 225 г*
- *1 стебель лемонграсса (корешок удалить)*
- *1 головка красного репчатого лука, нарезанная тонкими полукольцами*
- *½ огурца, измельченного полосками*
- *30 г рубленого зеленого лука*
- *сок 2 лаймов*
- *15–30 мл нам пла (рыбный соус)*
- *кресс-салат или китайская горчичная зелень для оформления*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Поджарить бифштексы на сковороде (или гриле) до полуготовиости и дать им постоять 10–15 мин.

Когда мясо остынет, нарезать его тонкими ломтиками и выложить в большую миску.

Добавить лук, огурец и мелко рубленную нижнюю часть длиной 5 см стебля лемонграсса.

Перемешать продукты, заправить их лаймовым соком и нам пла. Переложить кушанье в салатник.

Подавать к столу охлажденным или комнатной температуры, оформив кресс-салатом или китайской горчичной зеленью.

Салат из баранины

ПРОДУКТЫ

- *600 г мякоти баранины*
- *2 помидора*
- *1 свежий огурец*
- *½ пучка зеленого лука*
- *2 луковицы-шалот*
- *½ пучка зелени сельдерея*
- *2 небольших перца чили*
- *¼ стакана сока лайма*
- *1 ст. ложка сахарного сиропа*
- *¼ стакана рыбного соуса*
- *¼ стакана готового соуса чили*
- *4 крупных листа салата лоло-россо*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мясо вымыть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками и обжарить на сухой сковороде до готовности (15–20 мин).

Один помидор, половину огурца и зеленый лук вымыть. Помидор и огурец очистить от семян, лук-шалот почистить. Все нарезать тонкими полосками.

Зелень сельдерея вымыть и, стряхнув воду, нарезать. Перчики чили нарезать кольцами наискосок.

В миске смешать кусочки мяса, сок лайма, сахарный сироп и рыбный соус. Хорошенько все перемешать. Затем добавить помидор, огурец, зеленый лук, лук-шалот, зелень сельдерея, перчик чили и соус чили. Еще раз перемешать продукты.

Оставшиеся помидор и половину огурца вымыть и нарезать ломтиками. Выложить салат на тарелки, украсить листьями салата и ломтиками свежих овощей.

Салат из курицы, маринованной в имбире

ПРОДУКТЫ

- *кусочек корня свежего имбиря длиной 2.5 см, очищенного от кожуры и мелко нарезанного*
- *½ ч. ложки соли*
- *½ ч. ложки сахара*
- *4 ст. ложки оливкового масла*
- *1 ст. ложка семян кунжута*
- *400 г куриного филе*
- *100 мл светлого соевого соуса*
- *100 мл мирин*

• *8 грибов шиитаке, измельченных*
• *150 г стручков молодого горошка*
• *150 г помидоров черри, разрезанных на четвертинки*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешать имбирь, сахар, соль, половину количества масла и кунжут в пасту. Натереть этой массой курицу и положить ее в холодильник на

2 ч.

Соевый соус и мирин поместить в небольшую кастрюльку и довести до кипения. После этого добавить грибы и кипятить все вместе 2 мин. Снять емкость с огня и дать содержимому остыть.

Отварить горошек в подсоленной кипящей воде в течение 3 мин, после чего обдать холодной.

Нагреть оставшееся масло в сковороде. Положить туда же курицу и готовить ее на среднем огне 10 мин. После этого снять сковороду с огня и дать содержимому остыть.

Остуженную курицу тонко нарезать, положить в салатник вместе с горошком и помидорами и перемешать. Выложить сверху грибы (вместе с жидкостью) и подавать на стол.

Салат с рисовой лапшой

ПРОДУКТЫ

• *400 г рисовой лапши*
• *250 г кальмаров*
• *250 г креветок*
• *150 г морских гребешков*
• *1 средних размеров луковица*
• *1 крупный помидор*
• *½ пучка зелени сельдерея*
• *½ пучка зеленого лука*
• *⅓ стакана сока лайма*
• *¼ стакана рыбного соуса*
• *1 ст. ложка сахарного песка*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рисовую лапшу замочить в теплой воде на 10–15 мин.

Кальмары вымыть и крупно нарезать; креветки очистить от панцирей, оставив хвостики. Морские гребешки промыть и разрезать на четвертинки.

Выложить морепродукты в сито вместе с лапшой. В большой кастрюле вскипятить воду и опустить в нее сито на 2 мин.

Лапшу и морепродукты промыть, откинуть на дуршлаг и дать

стечь воде. Затем переложить продукты в глубокую миску.

Лук почистить, помидор вымыть и очистить от семян; измельчить овощи полосками. Зелень сельдерея промыть и обсушить. Зеленый лук вымыть и, стряхнув воду, крупно нарезать.

Добавить в миску сок лайма, рыбный соус и сахар; все хорошенько перемешать. Затем положить овощи и перемешать еще раз.

Подавать салат на плоских тарелках, украсив зеленью сельдерея.

Салат с яичной лапшой и с индейкой

ПРОДУКТЫ

• 225 г сухой яичной лапши
• 2 ст. ложки семян кунжута
• 1 морковь
• 100 г ростков бобовых
• ½ длинного огурца
• 150 г готовой грудки индейки, нарезанной на полоски
• 2 пера зеленого лука, измельченных
• арахис и листья базилика

Для заправки:

• 5 ст. ложек кокосового молока
• 3 ст. ложки сока лайма
• 1 ст. ложка светлого соевого соуса
• 2 ст. ложки тайского рыбного соуса
• 1 ст. ложка масла чили
• 1 ст. ложка сахара
• 2 ст. ложки кинзы, нарезанной
• 2 ст. ложки базилика, измельченного

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Отварить лапшу в кипящей воде в течение 4 мин (или согласно инструкции на упаковке). Затем обдать ее холодной водой и дать ей стечь. Лапшу перемешать с кунжутным маслом.

С помощью картофелечистки счистить с моркови длинные ленточки. Положить их и ростки бобовых сначала в кипящую воду на 30 сек, а затем – в холодную (тоже на 30 сек). Слить ее. Затем счистить такие же длинные ленточки с огурца.

Перемешать морковь, проростки, огурец и зеленый лук с индейкой и лапшой.

Соединить все ингредиенты для заправки в плотно закрывающейся банке и встряхнуть, чтобы они хорошенько перемешались.

Залить лапшу заправкой и перемешать. Переложить кушанье на блюдо, посыпать арахисом и базиликом. Подавать холодным.

Куриный салат

ПРОДУКТЫ

- *4 луковицы-шалот*
- *½ пучка мяты*
- *½ пучка зеленого лука*
- *4 свежих листика каффир-лайма*
- *½ стакана риса сорта «Жасмин»*
- *600 г куриного филе*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *½ стакана сока лайма*
- *1 ч. ложка молотого перца чили*
- *½ стакана рыбного соуса*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук-шалот почистить и тонко нарезать. Мяту, зеленый лук и листья лайма промыть и обсушить. Зеленый лук крупно нарезать, листья лайма измельчить тонкими полосками. Мяту разобрать на листики.

Рис обжарить на сухой сковороде до коричневого цвета и смолоть в кофемолке.

Куриное филе вымыть, обсушить и мелко нарезать. В воке разогреть растительное масло, выложить туда курицу и обжарить на сильном огне в течение 3–4 мин.

Добавить в сковороду лук-шалот, зеленый лук, рис, листья лайма, сок лайма, молотый чили и рыбный соус. Все хорошенько перемешать.

Выложить салат на тарелки, украсить мятой и подавать к столу.

Салат с кальмарами

ПРОДУКТЫ

- *600 г филе кальмаров*
- *1 средних размеров луковица*
- *1 крупный помидор*
- *1 стручок красного перца чили*
- *½ пучка зеленого лука*
- *½ пучка зелени сельдерея*
- *¾ стакана сока лайма*
- *½ стакана рыбного соуса*

• *½ стакана готового соуса чили*
• *1 ст. ложки сахарного песка*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В кастрюле вскипятить воду. Филе кальмаров промыть, нарезать крупными прямоугольниками, выложить в сито и опустить его в кипящую воду на 2 мин. Затем кальмаров промыть холодной водой и откинуть на дуршлаг.

Лук почистить, помидор вымыть и очистить от семян; овощи нарезать полосками. Перчик чили тоже вымыть и нарезать колечками. Зеленый лук вымыть и, стряхнув воду, крупно нарезать. Зелень сельдерея вымыть и обсушить.

Выложить кальмары в глубокую миску. Туда же добавить овощи, зеленый лук, сок лайма, рыбный соус, соус чили, сахар и хорошенько все перемешать.

Готовый салат выложить в тарелки и украсить зеленью сельдерея.

Салат со свежей семгой

ПРОДУКТЫ

• *600 г филе семги*
• *¼ стакана сока лайма*
• *½ стакана рыбного соуса*
• *2 луковицы-шалот*
• *½ пучка зеленого лука*
• *½ пучка мяты*
• *цедра ½ лайма*
• *4 больших листа салата*
• *½ стакана риса сорта «Жасмин»*
• *1 ч. ложка молотого перца чили*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе семги промыть, обсушить салфеткой, нарезать кубиками и сложить в глубокую миску. Залить его соком лайма и рыбным соусом, перемешать.

Лук-шалот почистить и нарезать соломкой. Зеленый лук, мяту, цедру лайма и листовой салат вымыть, и обсушить. Зеленый лук мелко нарубить, цедру нарезать тонкими полосками.

Рис обжарить на сухой сковороде до светло-коричневого цвета и смолоть в кофемолке.

Добавить в миску с семгой молотый рис, лук-шалот, зеленый лук, цедру лайма и молотый чили. Плоские тарелки застелить салатными листьями. На них выложить салат, украсить его

листиками мяты и подать к столу.

Салат из манго с креветками

ПРОДУКТЫ

- *2 манго средней спелости*
- *120 г орехов кешью*
- *3–4 луковицы-шалот*
- *1 небольшой стручок красного перца чили*
- *½ пучка кинзы*
- *250 г тигровых креветок*
- *¼ стакана сахарного сиропа*
- *½ стакана рыбного соуса*
- *¼ стакана сока лайма*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Манго вымыть, очистить от кожицы, разрезать и удалить косточку, а мякоть нарезать соломкой. Кешью обжарить на сухой сковороде в течение 2–3 мин. Лук-шалот почистить и измельчить тоже соломкой. Перчик чили вымыть и мелко порубить. Кинзу вымыть, стряхнуть воду.

Тигровые креветки очистить от панцирей и удалить кишечную вену. Затем отварить их в кипящей подсоленной воде в течение 2–3 мин и остудить.

В миске смешать лук-шалот, перец и креветки. После этого влить сахарный сироп, рыбный соус и сок лайма. Добавить манго, кешью и кинзу и хорошенько перемешать (в течение 1–2 мин).

Выложить салат на тарелки, украсить веточками кинзы и подать к столу.

Рыбные котлетки

ПРОДУКТЫ

- *1 кг филе морского языка*
- *цедра 1 лайма*
- *300 г красной пасты карри*
- *2 яйца*
- *½ стакана сахарного песка*
- *1 ч. ложка молотого белого перца*
- *1 ст. ложка рыбного соуса*
- *½ стакана растительного масла*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе морского языка вымыть, обсушить и нарезать крупными

кусками. Цедру лайма измельчить.

Филе пропустить через мясорубку. Добавить в фарш цедру лайма, пасту карри, яйца, сахар, молотый перец и рыбный соус. Хорошенько все перемешать.

В глубокой сковороде разогреть масло. Жарить котлетки во фритюре до золотистого цвета, а затем выложить их на бумажные полотенца (чтобы удалить излишки масла).

Подавать рыбные котлетки к столу горячими, по желанию, украсив листиками лайма.

Самбал с чили, кинзой и креветками

ПРОДУКТЫ

• 1 средних размеров манго, очищенный и нарезанный кубиками

• сок 1 лайма

• 1–2 луковицы, тонко нашинкованные

• 280 г вареных креветок (перемешанных с кинзой, чили и лаймом)

• 10 г свежей кинзы для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Положить все ингредиенты, кроме кинзы, в миску и перемешать. Если кушанье планируется подать к столу не сразу, переложить в контейнер и поставить его в холодильник (но не больше чем на 12 ч). Подавать как закуску, украсив кинзой, с креветочными крекерами.

Горячий салат с тунцом

ПРОДУКТЫ

• 50 г китайской капусты, нашинкованной

• 3 ст. ложки рисового вина

• 2 ст. ложки тайского рыбного соуса

• 1 ст. ложка свежего корня имбиря, тонко нашинкованного

• 1 зубчик чеснока, мелко нарезанный

• ½ маленького стручка чили, мелко нарезанного

• 2 ст. ложки коричневого сахара

• 2 ст. ложки сока лайма

• 400 г филе тунца

• 125 г томатов-черри

• растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Выложить нашинкованную капусту на тарелку.

Соединить рисовое вино, рыбный соус, имбирь, чеснок, чили, сахар и 1 ст. ложку сока лайма в плотно закрывающейся банке и взболтать.

Нарезать тунец одинаковыми полосками и сбрызнуть соком лайма. Смазать сковороду маслом и нагреть. Разложить тунец на сковороде и обжарить до готовности, перевернув 1 раз.

Обжарить помидоры в сковороде на большом огне до коричневого цвета. Положить тунец и помидоры на капусту, полить заправкой. Украсить блюдо листьями мяты. Подавать на стол теплым.

Существует более быстрый вариант приготовления этого салата – если использовать консервированного тунца. Слить из банки жидкость и размять рыбу. Опустить этап обжаривания тунца и продолжать готовить по рецепту.

«Золотые мешочки» во фритюре

ПРОДУКТЫ

- *16 тигровых креветок*
- *3 зубчика чеснока*
- *7 см стебля лука-порея*
- *50 г грибов шиитаке*
- *30 г рисовой лапши*
- *½ стакана устричного соуса*
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *1 ст. ложка кунжутного масла*
- *1 ч. ложка сахарного песка*
- *1 ст. ложка молотого белого перца*
- *2 яичных желтка*
- *1 ½ ч. ложка картофельного крахмала*
- *4 листа теста для спринг-роллов*
- *½ стакана растительного масла*

Для соуса:

- *750 г кураги*
- *⅓ стакана сахарного песка*
- *2 ½ ст. ложки винного уксуса*
- *1 ст. ложка соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовление соуса: курагу замочить в теплой воде на сутки. Затем промыть ее, соединить с сахаром, уксусом, солью и измельчить в блендере до однородности. Влить получившуюся массу в кастрюльку, прокипятить в течение 20 мин, а затем снять с огня.

Креветки очистить от панцирей, удалить кишечную вену и мелко нарубить. Чеснок почистить и измельчить. Лук-порей хорошо вымыть. Лук-порей и грибы шиитаке нарезать длинной соломкой. Лапшу замочить в теплой воде на 15 мин, а затем мелко нарезать.

Лук-порей бланшировать в течение 1–2 мин в кипящей воде, затем обдать холодной.

В глубокой миске смешать рубленые креветки, чеснок, шиитаке, устричный и соевый соусы, кунжутное масло, сахар, молотый перец, желтки и крахмал. Хорошенько вымешать фарш.

Каждый лист теста для спринг-роллов разрезать на 4 части. На каждый из получившихся квадратов положить по 1 ст. ложке фарша. Собрать тесто в мешочек, верх перевязать «веревочкой» из зеленой части лука-порея.

В глубокой сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем «мешочки» со всех сторон до золотистой корочки. Подавать блюдо к столу горячим. Соус из кураги предложить отдельно.

Блинчики вегетарианские во фритюре

ПРОДУКТЫ

- *2 небольшие луковицы*
- *2 небольшие моркови*
- *600 г белокочанной капусты*
- *80 г рисовой лапши*
- *80 г древесных грибов*
- *3–4 зубчика чеснока*
- *½ стакана растительного масла*
- *1 ст. ложка кунжутного масла*
- *½ стакана соевого соуса*
- *1 ст. ложка темного соевого соуса*
- *1 ст. ложка семян кунжута*
- *2 ст. ложки сахарного песка*
- *2 ст. ложки пшеничной муки*
- *12 листов теста для спринг-роллов*
- *соус из кураги (или сливовый)*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук и морковь почистить и нарезать соломкой. Капусту нашинковать. Лапшу замочить в теплой воде на 20 мин, затем откинуть на дуршлаг. Грибы замочить в воде на 40 мин, после чего обсушить и нарезать соломкой.

Лапшу тоже нарезать соломкой длиной 5–7 см. Чеснок

почистить и измельчить.

В воке разогреть 2–3 ст. ложки растительного масла. Положить туда же лук и чеснок; жарить овощи до появления запаха. Добавить в сковороду морковь, капусту, лапшу и грибы; жарить все вместе еще 5 мин.

Затем влить в вок кунжутное масло, соевый соус, темный соус, всыпать кунжут и сахар. Тушить содержимое, помешивая, в течение 3 мин. Снять вок с огня, массу выложить в миску и остудить.

На каждый лист теста положить 1 ст. ложку начинки. Свернуть лист рулетом, края скрепить смесью муки и воды.

В глубокой сковороде разогреть оставшееся масло. Жарить блинчики во фритюре до образования на них золотистой корочки.

Готовые блинчики выложить на тарелки и подать их на стол с соусом из кураги (или со сливовым).

Фаршированные блинчики по-тайски

ПРОДУКТЫ

• 24 квадратных сочня для фаршированных блинчиков размером 15 см

• 30 г пшеничной муки

• растительное масло для фритюра

• тайский сладкий соус чили для подачи

Для начинки:

• 4–6 китайских сушеных грибов (замочить на 30 мин в воде)

• 50 г стеклянной лапши

• 30 мл растительного масла

• 2 рубленых зубчика чеснока

• 2 стручка красного перца чили, рубленых

• 225 г свиного фарша

• 50 г очищенных вареных креветок

• 30 мл нам пла (рыбный соус)

• 5 г сахара

• 1 тертая морковь

• 50 г консервированных бамбуковых побегов (откинуть на сито и мелко порубить)

• 50 г ростков бобовых

• перышки 2 головок зеленого лука, мелко рубленные

• 15 г нарезанной кинзы

• молотый черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовление начинки: грибы вынуть из воды и обсушить.

Ножки удалить, а шляпки нарезать тонкими ломтиками.

Лапшу залить кипятком и дать постоять 10 мин. Размоченную лапшу, предварительно откинув на сито, нарезать кусочками длиной 5 см.

В течение 30 сек в воке обжаривать на масле чили и чеснок. Выложить овощи на тарелку, а в вок положить фарш и обжарить его, помешивая, пока не зарумянится.

Добавить в вок лапшу, грибы и креветок, всыпать сахар, влить нам пла. Все хорошенько перемешать и поперчить.

Лапшевую смесь выложить в миску. Добавить тертую морковь, побеги бамбука, бобовые ростки, зеленый лук и нарезанную кинзу, а также смесь чеснока и чили.

Готовые сочни накрыть влажным полотенцем, чтобы они не пересыхали, пока готовится начинка. Муку смешать с небольшим количеством воды, чтобы получилась паста. Положить на середину сочня ложку начинки.

Загнуть нижний край блинчика, прикрыв им начинку, затем подвернуть внутрь правый и левый края. Свернуть блинчик почти до конца, затем смазать верхний край мучной пастой и заклеить его.

Обжаривать блинчики во фритюре, пока они не станут золотистыми и хрустящими, после чего обсушить их на кухонной бумаге. Подавать к столу горячими.

К таким блинчикам можно подать тайский сладкий соус чили.

Супы

Куриный суп с тайским баклажаном

ПРОДУКТЫ

- *400 г куриного филе*
- *400 г тайских баклажанов*
- *цедра 1 лайма*
- *¼ стручка красного перца чили*
- *4 стакана кокосового молока*
- *100 г зеленой пасты карри*
- *½ стакана сахарного песка*
- *½ стакана рыбного соуса*
- *10 листочков базилика*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Куриное филе вымыть, обсушить и тонко нарезать. Баклажаны тоже вымыть; нарезать их кружочками (или дольками). Цедру лайма измельчить соломкой. Перчик чили нарезать крупными колечками.

Кокосовое молоко влить в кастрюлю. Туда же положить баклажаны, цедру лайма, пасту карри, сахар и рыбный соус. Дать смеси закипеть.

Добавить в суп куриное филе и варить в течение 5 мин. Затем посыпать суп листьями базилика и снять кастрюлю с огня.

Подавать суп к столу горячим, в глубоких тарелках (или в бульонницах).

Тайский куриный суп

ПРОДУКТЫ

- *1 ст. ложка масла*
- *4 пера зеленого лука, нарезанного кусочками размером 5 см*
- *½ стручка красного перца, очищенного от семян и измельченного*
- *1 маленькая куриная грудка, нарезанная очень тонкими кусочками*
- *½ стручка маленького острого перца чили, тонко нарезанного*
- *50 г кокоса*
- *50 г вермишели*
- *2 ст. ложки измельченной кинзы*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разогреть масло в воке (или в обычной сковороде). Обжарить в нем зеленый лук, красный перец, куриную грудку и чили на большом огне в течение 3 мин – пока овощи не станут мягкими, а курица не приобретет бледно-золотистый цвет.

Положить кокос в мерный стакан и размять его вилкой. Залить 300 мл кипятка и перемешать, чтобы он растворился. Перелить молочко в кастрюлю и добавить вермишель. Все хорошенько перемешать и накрыть.

Варить суп на небольшом огне 5 мин (до готовности). В последнюю очередь положить куриную грудку и кориандр.

Подавать кушанье на стол горячим.

Кокосовый суп с курицей и с имбирем

ПРОДУКТЫ

- *1,2 л куриного бульона*
- *200 г куриного филе*
- *1 стручок свежего чили, нарезанный вдоль пополам и очищенный от семян*
- *3–4 листка лайма*
- *7,5 см палочки лимонного сорго, разрезанной вдоль пополам*
- *2,5 см корня имбиря, очищенного и измельченного*
- *120 мл кокосового молока*
- *6–8 перышек зеленого лука, нарезанных диагонально*
- *¼ ст. ложки пюре чили*
- *соль*
- *веточки кинзы для украшения*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В кастрюльку с бульоном положить курицу, чили, лимонное сорго, листок лайма и имбирь. Довести содержимое кастрюли почти до кипения, после чего накрыть ее крышкой и уменьшить огонь. Варить 20–25 мин.

Достать курицу и процедить бульон. Когда мясо остынет, тонко нарезать его (или измельчить маленькими кусочками).

Вернуть бульон в кастрюлю и довести его до кипения. Добавить туда же кокосовое молоко и зеленый лук. После этого положить курицу и варить все вместе 10 мин.

Готовое кушанье приправить пюре чили, солью и перцем. Разлить суп по подогретым тарелкам и положить в каждую по несколько листиков кинзы.

Суп с курицей и кокосом

ПРОДУКТЫ

• 3 ½ стакана кокосового молока
• 120 г куриной грудки, нарезанной полосками
• 2 побега лимонного сорго
• зеленый лук
• 3 стручка перца чили
• сок 1 ½ лайма
• 1 ст. ложка рыбного соуса
• 1 ст. ложка измельченной кинзы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нагреть кокосовое молоко в сотейнике, не доводя его до кипения. Положить туда же куриное мясо и лимонную траву (подавленную и нарезанную крупными кусками). Чуть увеличить огонь – так, чтобы жидкость едва кипела, и варить курятину, без крышки, около 4 мин (до мягкости).

Лук нарезать колечками, чили очистить от семян и нашинковать. Всыпать овощи в сотейник. Ненадолго увеличить огонь, а затем снять емкость с огня. После этого добавить сок лайма, рыбный соус и листочки кинзы. Хорошенько все перемешать.

Подать блюдо, украсив кинзой.

Куриный суп с кокосом и грибами

ПРОДУКТЫ

• 4 стебля лемонграсса (удалить корешки)
• 2 банки (по 400 г) консервированного кокосового молока
• 500 мл куриного бульона
• кусочек галганта длиной 2,5 см, очищенный и нарезанный тонкими ломтиками
• 10 подавленных горошин черного перца
• 10 листьев каффир-лайма, порванных на кусочки
• 300 г куриного филе, нарезанного тонкими полосками
• 115 г консервированных мелких грибов
• 50 г молодых початков кукурузы (разрезать вдоль на 4 части)
• 60 мл лаймового сока
• 45 мл нам пла (рыбный соус)
• рубленый красный чили
• кинза и зеленый лук

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нижнюю часть стеблей лемонграсса длиной 5 см мелко

порубить. Оставшиеся стебли подавить. Смешать куриный бульон с кокосовым молоком и довести до кипения. Положить в кастрюлю лемонграсс, гал-гант, перец горошком и половину листьев каффир-лайма. После этого убавить огонь и варить смесь на слабом огне 10 мин. Процедить.

Снова поставить бульон на огонь. Положить в него куриное филе, грибы и кукурузу. Варить все вместе, при слабом кипении, до готовности курицы.

Помешивая суп, влить лаймовый сок и нам пла, добавить листья каффир-лайма.

Подавать кушанье горячим, оформив чили, зеленым луком и кинзой.

Суп с уткой и с ананасом

ПРОДУКТЫ

- *400 г филе утки*
- *5–6 помидоров черри*
- *100 г винограда*
- *100 г ананаса*
- *цедра ½ лайма*
- *½ пучка базилика*
- *1 крупный стручок красного перца чили*
- *4 стакана кокосового молока*
- *100 г красной пасты карри*
- *¼ стакана рыбного соуса*
- *3 ст. ложки сахарного песка*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе утки вымыть, обсушить и нарезать тонкими медальонами. Помидоры и виноград вымыть. Мякоть ананаса нарезать кубиками.

Цедру лайма крупно нарезать. Базилик вымыть и, стряхнув воду, отделить листики. Перчик чили измельчить соломкой.

Кокосовое молоко влить в кастрюлю. Туда же положить виноград, ананас, пасту карри, рыбный соус и сахар. Довести содержимое кастрюли до кипения, после чего добавить в суп кусочки утки и варить их в течение 5 мин. Затем добавить цедру лайма, листики базилика, помидоры, перчик чили и снять кастрюлю с огня.

Готовое кушанье разлить по глубоким тарелкам. Подавать к столу горячим.

Суп с фрикадельками из свинины

ПРОДУКТЫ

- *3 стакана куриного бульона*
- *200 г китайской капусты*
- *100 г шампиньонов*
- *3–4 зубчика чеснока*
- *4 г корня кинзы*
- *½ пучка зелени сельдерея*
- *½ пучка зеленого лука*
- *10 г рисовой лапши*
- *1 лист водорослей нори*
- *400 г мякоти свинины (шейки)*
- *1 ч. ложка молотого белого перца*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *1 ст. ложка сахарного песка*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Листья китайской капусты промыть, обсушить и нарезать полосками. Ш ампиньоны вымыть и разрезать на четвертинки. Чеснок и корень кинзы почистить и измельчить.

Зелень сельдерея и лук вымыть. Стряхнуть воду и крупно порубить зелень. Лапшу замочить в теплой воде на 20 мин, затем отжать и мелко нарезать. Нори измельчить узкими полосками.

Мясо промыть, обсушить, очень мелко нарубить и сложить в миску. Добавить чеснок, корень кинзы, лапшу, молотый белый перец, по половине общего количества соевого соуса и сахара. Хорошенько все перемешать и сформовать из получившегося фарша маленькие шарики.

Бульон влить в кастрюлю и довести до кипения. Выложить туда же фрикадельки и варить их на слабом огне до готовности (10–15 мин).

В заключение добавить шампиньоны, листья салата, зеленый лук, нори и снять кастрюлю с плиты.

Суп разлить по глубоким тарелкам (или по бульонницам), украсить веточками сельдерея и подать к столу.

Том ям кунг (кисло-острый суп с лимонным сорго)

ПРОДУКТЫ

- *150 г шампиньонов*
- *1 луковица-шалот*
- *2 стебля лимонного сорго*
- *1 небольшой стручок красного перца чили*
- *цедра ½ лайма*
- *250 г тигровых креветок*

• *4 веточки кинзы*
• *3 стакана куриного бульона*
• *50 г тертого имбиря*
• *½ стакана рыбного соуса*
• *¼ стакана сока лайма*
• *1 ст. ложка сахарного песка*
• *120 г креветочной пасты*
• *½ стакана кокосового молока*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Грибы вымыть, обсушить и разрезать на четвертинки. Лук-шалот почистить, лимонное сорго очистить от верхнего слоя; все измельчить соломкой. Перчик чили вымыть и нарезать брусочками.

Цедру лайма промыть и крупно нарезать. Креветки очистить от панцирей и удалить кишечную вену. Кинзу вымыть, стряхнуть воду.

Куриный бульон влить в кастрюлю и довести до кипения. Добавить лук-шалот и имбирь; варить в течение 2 мин. Затем влить туда же рыбный соус, сок лайма, всыпать сахар и варить еще 2 мин.

После этого положить в кастрюлю шампиньоны, креветки, креветочную пасту и влить кокосовое молоко. Варить все вместе в течение 5 мин, затем снять емкость с огня.

Подавать суп в глубоких тарелках, удалив полоски лимонного сорго и украсив веточками кинзы.

Суп из свинины

ПРОДУКТЫ

• *200 г свинины*
• *40 мл оливкового масла*
• *60 г лука-порея*
• *40 г корня сельдерея*
• *20 мл кокосового молока*
• *10 мл уксуса*
• *мускатный орех*
• *молотый черный перец*
• *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарезанное небольшими кусочками мясо отварить в подсоленной воде. Затем добавить оливковое масло и тушить его, пока жидкость не выпарится.

Отдельно отварить в подсоленной воде белую часть мелко нарезанного лука-порея и измельченный на терке корень сельдерея. Добавить в овощи свинину и немного тертого мускатного ореха.

Довести содержимое кастрюли до готовности и снять ее с огня. После этого влить кокосовое молоко и уксус, приправить солью и черным молотым перцем.

Кисло-сладкий суп (кенг том сом)

ПРОДУКТЫ

• 1 кг курицы или свинины (или свиных ребрышек, или рыбы, нарезанной небольшими кусочками)
• ½ стакана мелко нарезанного лука-шалот
• по 1 ст. ложке соли, перца, чеснока и корня кориандра
• 1 ст. ложка креветочной пасты
• 6 стаканов воды
• 2 стакана тонко нарезанного имбиря
• апельсиновый сок
• коричневый сахарный песок по вкусу
• ½ стакана крупно нарезанного зеленого лука
• 1 стакан кабачка (или редьки), измельченного кубиками
• масло для жарения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук-шалот, креветочную пасту, соль, перец, чеснок и корень кориандр растолочь в ступке. Получившуюся смесь обжарить в масле до появления запаха, после чего влить воду.

Довести все вместе до кипения, а затем добавить мясо и нашинкованный имбирь. Приправить суп апельсиновым соком и сахаром. (Вкус супа должен быть скорее кислым, чем сладким.)

Заправить бульон овощами и подать на стол.

Том по тэк (кисло-острый суп с морепродуктами)

ПРОДУКТЫ

• 4 тигровые креветки
• 12 мидий
• 120 г филе кальмаров
• 80 г морских гребешков
• 2 луковицы-шалот
• 60 г лимонного сорго
• 60 г корня имбиря
• 2 небольших стручка красного перца чили

• 8—10 помидоров черри
• ½ пучка базилика
• цедра ½ лайма
• 3 стакана куриного бульона
• ½ стакана рыбного соуса
• ½ стакана сока лайма
• 1 ст. ложка сахарного песка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Креветки очистить от панцирей и удалить кишечную вену. Мидии хорошо почистить щеткой, сполоснуть и обсушить. Кальмаров нарезать крупными квадратами. Гребешки вымыть.

Лук-шалот почистить и измельчить соломкой. Лимонное сорго очистить от верхнего слоя и тонко нарезать. Имбирь вымыть, почистить и тоже тонко нарезать.

Перчики чили измельчить крупными брусочками. Помидоры вымыть и обсушить. Базилик и цедру тоже лайма вымыть, с базилика оборвать листики.

Куриный бульон влить в кастрюлю и довести до кипения. Положить туда же лук-шалот, имбирь, перчики чили и цедру лайма; варить все вместе 3–5 мин. После этого влить в кастрюлю рыбный соус и сок лайма, всыпать сахар и варить еще 2 мин.

В последнюю очередь положить в кастрюлю креветки, мидии, кальмары, гребешки, помидоры и листья базилика. Довести ее содержимое до кипения и снять с огня.

Подавать суп к столу в глубоких тарелках (или в бульонницах), удалив полоски лимонного сорго и украсив зеленью.

Кхао том (рыбный суп с чесноком и пряностями)

ПРОДУКТЫ

• 1 кг морепродуктов (рыбы, креветок, кальмаров в любом сочетании)
• 1 стакан риса
• 6–8 стаканов воды с растертой головкой чеснока, стеблем и листьями кинзы, сельдереем
• по 1 ст. ложке соли, уксуса и зерен черного перца
• ¼ стакана мелко нарезанного чеснока
• масло для жарения
• мелко нарезанная зелень (сельдерей, кинза, листья базилика)
• соль
• сок лимона и стручковый перец по вкусу
• чесночное масло (измельченный чеснок обжарить до

золотистого цвета в большом количестве масла)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Вымыть и подготовить все морепродукты.

Овощной бульон довести до кипения и бланшировать в нем очищенных и нарезанных кальмаров. Затем вынуть их и отложить.

Бульон снова довести до кипения и бланшировать в нем креветок. Затем вынуть их, почистить и отложить.

В 3-й раз довести овощной бульон до кипения и положить в него теперь уже рыбу. Сварить ее до готовности и удалить кости. Головы и кости рыбы положить обратно в бульон и немного прокипятить – чтобы он стал более насыщенным. Процедить бульон и приправить по вкусу.

В сковороде поджарить в масле мелко нарезанный чеснок и рис до появления запаха, затем добавить соль и все вместе переложить в бульон. Довести все вместе до кипения и варить 20–30 мин.

Перед подачей на стол в каждую тарелку положить морепродукты и залить их кипящим супом.

Остро-кислый креветочный суп

ПРОДУКТЫ

- *450 г королевских креветок*
- *1 л куриного бульона (или воды)*
- *3 стебля лемонграсса (удалить корешки)*
- *10 листьев каффир-лайма, разорванных пополам*
- *225 г консервированных соломенных грибов*
- *45 мл нам пла (рыбный соус)*
- *60 мл лаймового сока*
- *30 г рубленого зеленого лука*
- *15 г листочков кинзы*
- *4 стручка красного чили, нарезанных тонкими колечками*
- *соль и молотый черный перец*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Почистить креветки, панцири положить в дуршлаг. Креветки, удалив жилки, отложить в сторону.

Положить в кастрюлю подавленные стебли лемонграсса и половину указанного количества листьев каффир-лайма. Варить при слабом кипении 5–6 мин.

Процедить бульон, перелить его в другую кастрюлю и снова нагреть. Добавить креветки и грибы. Варить, пока креветки не

порозовеют.

Влить в суп, помешивая, нам пла и лаймовый сок. Добавить зеленый лук, кинзу, чили и листья каффир-лайма. Посолить, поперчить.

Суп с морепродуктами

ПРОДУКТЫ

- *1,2 л рыбного бульона*
- *1 палочка лимонного сорго, разрезанная вдоль пополам*
- *тертая цедра ½ лайма (или 1 листочек лайма)*
- *2,5 см корня имбиря, очищенного и нарезанного дольками*
- *4–6 перышек зеленого лука*
- *½ ч. ложки пюре из чили*
- *200 г крупных тигровых креветок, очищенных*
- *250 г морских гребешков*
- *2 ст. ложки измельченных листьев свежей кинзы*
- *соль*
- *нарезанный красный перец (или колечки чили) для украшения*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Перелить бульон в кастрюлю. Туда же положить лимонное сорго, цедру лайма, имбирь и пюре чили. Довести содержимое кастрюли до кипения и накрыть ее крышкой. Затем уменьшить огонь и варить заложенные продукты 10–15 мин.

Измельчить зеленый лук, разрезать креветки пополам вдоль, не отделяя хвостик.

Перелить бульон, вернуть в кастрюлю и довести до кипения. Добавить нарезанный лук и держать на огне 2–3 мин. После этого приправить бульон солью, положить гребешки, креветки. Варить морепродукты около 1 мин – пока гребешки не изменят цвет, а креветки не «свернутся».

Посыпать суп свежей кинзой, разлить по тарелкам и украсить красным перцем (или чили).

Суп с кукурузой и крабами

ПРОДУКТЫ

- *1 ст. ложка растительного масла*
- *3 подавленных зубчика чеснока*
- *1 ст. ложка корня имбиря, тертого*
- *700 мл куриного бульона*
- *375 г консервированной кукурузы*
- *1 ст. ложка тайского рыбного соуса*

• *175 г консервированного белого мяса краба*
• *1 яйцо*
• *соль*
• *перец, нашинкованные свежая кинза и паприка (для украшения)*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нагреть масло в сковороде и обжарить в нем чеснок в течение 1 мин, помешивая.

Добавить сначала имбирь, затем – бульон и кукурузу. Довести до кипения.

После этого положить рыбный соус, крабовое мясо, соль и перец. Снова довести все вместе до кипения.

Взбить яйцо, затем добавить его в суп и перемешать. Тушить на среднем огне 30 сек, чтобы яйцо «схватилось» в виде длинных нитей.

Разлить суп по тарелкам, посыпать кинзой и паприкой. Подавать блюдо горячим.

Том ям (суп с фаршированными кальмарами)

ПРОДУКТЫ

• *½ кг мелких кальмаров*
• *1 стакан молотой свинины*
• *1 ч. ложка потолченных вместе соли, перца, чеснока и корня кориандра*
• *6 стаканов рыбного бульона (или воды)*
• *цедра ½ лимона (или 2–3 листа лимона)*
• *2 ст. ложки острого соуса из перца*
• *сок лимона*
• *соль*
• *1 ч. ложка лимонной цедры*
• *толченый стручковый перец и кинза для приправы*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Почистить кальмары, удалив чернильный мешок, и нафаршировать их молотой свининой, смешанной с солью, перцем, чесноком и корнем кориандра.

Рыбный бульон (или воду) довести до кипения; добавить в него толченую лимонную цедру (или нарезанные листья лимона). Пр окипятить в течение нескольких минут, а затем положить в бульон фаршированные кальмары и посолить.

Перед подачей на стол в каждую тарелку выжать немного лимонного сока, положить кинзу и толченый стручковый перец.

Нам я па (рыбный суп)

ПРОДУКТЫ

- *1 обжаренная сельдь*
- *1 кг куриного мяса*
- *5 стаканов молока*
- *1 стакан сливок*
- *½ стакана лука-шалот, нарезанного вдоль*
- *½ стакана лимонной цедры, нарезанной как можно тоньше*
- *1 ст. ложка чеснока, нарезанного вдоль*
- *1 стакан мелко нашинкованного имбиря*
- *2 ст. ложки креветочной пасты (или анчоусов)*
- *1 ст. ложка соли*
- *½ стакана стручкового перца, нарезанного кольцами*
- *2 яйца, сваренных вкрутую*
- *зелень базилика*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Довести молоко до кипения. Затем положить в него чеснок, лук, лимонную цедру, имбирь, креветочную пасту, соль и жареную сельдь. Прокипятить все вместе несколько минут – чтобы кусочки рыбы совсем распались, а овощи стали мягкими.

После этого добавить мясо курицы. Довести кушанье до кипения и посолить. Когда мясо будет готово, влить сливки и положить перец. Накрыть кастрюлю крышкой и выключить огонь.

На стол нам я па подавать с листьями базилика и четвертинками вареных яиц.

Подать блюдо на стол с жареным рисом.

Кенг тьит (прозрачный суп с фаршированными грибами)

ПРОДУКТЫ

- *6 стаканов мясного бульона*
- *18 маленьких сушеных белых грибов*
- *1 небольшой кабачок*

Для начинки:

- *1 стакан молотой свинины*
- *по 1 ст. ложке толченых соли, перца, чеснока и корня кориандра*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *1 ст. ложка измельченной кинзы*
- *1 ст. ложка мелко нарезанного зеленого лука*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Бульон для кенг тьит можно приготовить обычным способом – из костей, но кастрюлю следует накрыть крышкой, иначе бульон не будет прозрачным.

Сушеные грибы вымочить, пока они не станут мягкими, а затем удалить ножки. Кабачок почистить, нарезать кубиками и варить до готовности в бульоне.

Продукты, предназначенные для начинки, перемешать. Получившимся фаршем наполнить каждый из грибов и сварить их на пару до готовности.

Перед подачей на стол в каждую тарелку положить фаршированные грибы и кусочки кабачка. Залить их бульоном и приправить кинзой.

Рисовый суп

ПРОДУКТЫ

- *1 стакан риса, замоченного в 1 стакане воды*
- *2 стакана молотого куриного мяса*
- *4–6 стаканов крепкого куриного бульона*
- *сваренные вкрутую яйца*
- *жареный рис (в качестве гарнира)*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рис и молотое куриное мясо перемешать с 1 стаканом воды. Получившуюся смесь вылить в кастрюлю и довести до кипения, помешивая и добавляя, по мере необходимости, бульон.

Приправить блюдо солью (или соевым соусом).

Подать на стол с вареными яйцами.

Количество жидкости зависит от риса, поэтому добавлять ее следует понемногу, пока крупа не будет готова и кушанье не приобретет консистенцию густого супа.

Рисовый суп с яйцами

ПРОДУКТЫ

- *1 ст. ложка растительного масла*
- *1 зубчик чеснока, подавленный*
- *50 г свиного фарша*
- *3 перышка зеленого лука, нарезанных*
- *1 ст. ложка корня имбиря, тертого*
- *1 стручок красного чили, очищенный и мелко нарезанный*
- *1 л куриного бульона*
- *200 г длиннозерного риса, отваренного*

• 1 ст. ложка тайского рыбного соуса
• 4 яйца
• 2 ст. ложки свежей нарезанной кинзы (для украшения)
• соль
• перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нагреть масло в большой сковороде (или в воке). Туда же положить чеснок, свинину и обжаривать 1 мин. Добавить зеленый лук, имбирь, чили и бульон; помешивать, пока он не закипит. После этого засыпать рис и варить его, на небольшом огне 2 мин.

Приправить кушанье рыбным соусом, солью и перцем. Аккуратно разбить в сковороду яйца и варить все вместе на медленном огне 3–4 мин.

Разлить суп по тарелкам из расчета 1 яйцо на порцию. Посыпать кушанье нарезанной кинзой.

По желанию, яйца можно взбить и поджарить, как омлет. Как только схватится, нашинковать его тонкими полосками и добавить в суп перед подачей на стол.

Кенг лиенг фак тонг (суп из тыквы и кокосового ореха)

ПРОДУКТЫ

• ½ кг тыквы
• 1–2 кг тертого кокосового ореха (для получения 3–4 стаканов молока)
• горсть листьев базилика
• соль по вкусу

Для порошка кенг лиенг:

• ½ стакана сушеных креветок и сушеной рыбы (или жареной рыбы)
• 1 ст. ложка креветочной пасты
• 2 ст. ложки нарезанного лука-шалот
• 1 ч. ложка молотого перца
• 5 стручков красного и зеленого перца

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тыкву почистить, оставляя на ней немного кожуры (для того чтобы она не развалилась в супе) и нарезать кусочками.

Приготовление кенг лиенг: мелко истолочь или растереть все указанные ингредиенты. Кокосовое молоко довести до кипения, оставив 1 стакан. Порошок развести в горячем молоке и хорошенько размешать. Когда оно снова закипит, положить в него

куски тыквы. Снова довести до кипения и посолить.

Перед подачей на стол влить в кастрюлю оставшееся кокосовое молоко, размешать и положить туда листья базилика.

Суп с кокосовым молоком и вермишелью

ПРОДУКТЫ

- *400 мл кокосового молока*
- *1 л овощного бульона*
- *2 ст. ложки рыбного соуса*
- *125 г грибов шиитаке*
- *150 г сухой рисовой вермишели*
- *100 г мелкой пак чой (китайской капусты)*
- *200 г тигровых креветок, очищенных*
- *6 перышек зеленого лука, нарезанных*
- *1 красный чили, очищенный и нарезанный*
- *50 г бобовых ростков*
- *тертый зеленый лук*
- *несколько бобовых ростков*
- *немного кинзы для украшения*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Влить в кастрюлю молоко, овощной бульон и рыбный соус, положить грибы. Довести до кипения. Добавить туда же вермишель, пак чой и креветки. Кипятить все вместе 3 мин.

В заключение положить в суп зеленый лук, чили, бобовые ростки и кинзу.

Тыквенный суп-пюре с кокосом

ПРОДУКТЫ

- *1 кг тыквы*
- *1 ст. ложка сливочного масла*
- *1 ст. ложка желтых горчичных семечек*
- *1 зубчик чеснока, подавленный*
- *1 крупная луковица, нарезанная*
- *1 палочка сельдерея, измельченная*
- *1 маленький стручок чили, мелко нарезанный*
- *850 мл бульона*
- *1 ст. ложка сушеных креветок*
- *5 ст. ложек кокосовых сливок*
- *соль*
- *перец*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тыкву очистить от семян и кожуры. Мякоть нарезать кусочками.

Нагреть масло в большой кастрюле, пригодной для духовки, и обжарить в нем семена горчицы до тех пор, пока они не начнут трещать. После этого добавить чеснок, лук, сельдерей и чили. Обжаривать овощи 1–2 мин.

Затем положить в кастрюлю тыкву и сухие креветки, влить бульон и довести содержимое до кипения. Уменьшить огонь, накрыть емкость крышкой и варить кушанье 30 мин.

С помощью кухонного комбайна (или блендера) сделать однородное пюре. Перелить его обратно в кастрюлю и добавить кокосовые сливки.

Приправить суп солью и перцем. Подавать горячим.

Тайский душистый суп

продукты

- *100 г сыра тофу, нарезанного кубиками*
- *3 ½ стакана овощного бульона*
- *2 кусочка имбиря*
- *2 веточки кинзы*
- *1 стручок красного перца*
- *1 зубчик толченого чеснока*
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *50 г пшеничной лапши*
- *2 моркови*
- *100 г шампиньонов*
- *1 ст. ложки лимонного сока*
- *листья кинзы (для украшения)*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В овощной бульон положить имбирь, кинзу, перец и чеснок. Довести содержимое кастрюли до кипения, накрыть ее крышкой и держать на медленном огне 25 мин.

Замариновать тофу в соевом соусе на 25 мин. Сварить лапшу и разложить по 4 тарелкам.

Бульон отцедить в чистую кастрюлю. Добавить в него тофу с соевым соусом, морковь и грибы. Тушить все вместе 2–3 мин – до мягкости.

Тофу с овощами разложить по тарелкам с лапшой и залить бульоном. Выжать в каждую немного лимонного сока и украсить листьями кинзы.

Грибной суп с имбирем

ПРОДУКТЫ

• 15 г сушеных китайских грибов (или 125 г свежих шампиньонов)
• 1 л овощного бульона
• 125 тонкой яичной лапши
• 1 ст. ложка растительного масла
• 2 зубчика чеснока, подавленных
• 1 кусок имбиря длиной 2,5 см, мелко нашинкованный
• ½ ч. ложки грибного кетчупа
• 1 ч. ложка светлого соевого соуса
• 125 г бобовых ростков
• кинза (для украшения)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замочить сушеные грибы на 30 мин в 300 мл горячего овощного бульона. Ножки грибов выбросить, а шляпки нашинковать. Бульон не выливать!

Отварить лапшу в течение 2–3 мин в воде. Затем слить ее, а грибы промыть. Отставить.

Нагреть масло в воке (или в сковороде). Положить туда чеснок и имбирь, перемешать и добавить грибы. Обжарить, постоянно помешивая, на большом огне 2 мин.

Добавить оставшийся бульон (и отставленный), довести его до кипения. Добавить грибной кетчуп и соевый соус. В заключение положить ростки и готовить их до мягкости.

Разложить лапшу по тарелкам и залить ее супом. Украсить кушанье кинзой.

Грибной суп с тофу

ПРОДУКТЫ

• 4 сушеных черных гриба
• 1 ст. ложка растительного масла
• 1 ст. ложка кунжутного масла
• 1 зубчик чеснока, подавленный
• 1 стручок зеленого чили, очищенный от семян и нарезанный
• 6 перышек зеленого лука
• 1 л наваристого бульона
• 85 г свежих грибов, нарезанных
• 2 нарезанных листа лиметты каффир
• 2 ст. ложки сока лайма
• 1 ст. ложка рисового уксуса

• *1 ст. ложка тайского рыбного соуса*
• *85 г плотного сыра тофу, нарезанного кубиками*
• *соль*
• *перец*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Залить сушеные грибы 150 мл кипятка и оставить на 30 мин. Настой слить (не выливать!), грибы нарезать.

Нагреть масло в сковороде (или в воке) на сильном огне. Положить туда же чеснок, чили и зеленый лук. Обжаривать, помешивая, смесь в течение 1 мин – чтобы овощи стали мягкими, но не успели покрыться коричневой корочкой.

В ту же сковороду положить грибы, листья лайма, влить бульон и грибной настой. Довести все вместе до кипения.

После этого добавить сок лайма, рисовый уксус и рыбный соус. Уменьшить огонь и обжаривать продукты 3–4 мин.

В завершение влить воду и приправить суп по вкусу. Нагреть его до слабого кипения и сразу же подавать к столу.

Суп-пюре из шпината и имбиря

ПРОДУКТЫ

• *2 ст. ложки растительного масла*
• *1 луковица, мелко нарезанная*
• *2 зубчика чеснока, измельченных*
• *2,5 см корня имбиря, мелко нарезанного*
• *250 г свежих листьев шпината*
• *1 маленький кусочек лимонного сорго*
• *1 л куриного (или овощного) бульона*
• *1 маленькая картофелина, очищенная и нарезанная*
• *1 ст. ложка рисового вина (или сухого хереса)*
• *1 ст. ложка кунжутного масла*
• *соль*
• *перец*
• *свежий нашинкованный шпинат (для украшения)*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нагреть масло в большой кастрюле. Туда же положить чеснок, лук и имбирь. Обжаривать овощи 3–4 мин – до мягкости.

Шпинат (отложив 2–3 маленьких листа) и лимонное сорго тоже положить в кастрюлю и помешивать до тех пор, пока шпинат не подвянет. После этого добавить бульон, картофель и довести все вместе до кипения. Уменьшить огонь, накрыть емкость крышкой и готовить 10 мин.

С помощью блендера (или кухонного комбайна) сделать из массы однородное пюре.

Перелить его обратно в кастрюлю и добавить рисовое вино. Посолить суп, поперчить и вновь довести до кипения. В последнюю очередь положить нашинкованный шпинат и влить несколько капель кунжутного масла.

Подавать блюдо горячим, украсив листьями шпината.

Холодный суп с кинзой по-тайски

ПРОДУКТЫ

- *2 ст. ложки оливкового масла*
- *1 крупная репчатая луковица, мелко нарезанная*
- *1 перышко лука-порея, тонко нарезанное*
- *1 зубчик чеснока, измельченный*
- *1 л воды*
- *1 цукини, очищенный и нарезанный*
- *4 ст. ложки белого риса*
- *5 см лимонного сорго*
- *2 листа лайма*
- *60 г свежей кинзы (листья и мягкие стебли)*
- *пюре чили (по желанию)*
- *соль*
- *перец*
- *мелко нарезанный сладкий красный перец или чили для украшения*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нагреть масло в кастрюле на среднем огне. Положить туда же лук, лук-порей и чеснок. Накрыть емкость крышкой и готовить овощи, помешивая, 4–5 мин – пока лук не станет мягким.

После этого добавить воду, цукини, рис, соль, перец, лимонное сорго и листья лайма. Довести все вместе до кипения и уменьшить огонь. Вновь накрыть кастрюлю крышкой и держать на огне 15–20 мин (до готовности риса).

Затем положить кинзу и, перемешивая, и опустить стебли вниз, на дно. Готовить еще 2–3 мин, пока зелень не подвянет. Затем удалить лимонное сорго и листья лайма.

Дать супу слегка остыть, затем перелить его в блендер (или в кухонный комбайн) и сделать однородное пюре.

После этого перелить его в большой контейнер, посолить и поперчить. Закрыть емкость и поставить ее в холодильник.

Холодный суп-пюре из авокадо

ПРОДУКТЫ

• 2 спелых авокадо
• 1 маленькая луковица, нарезанная
• 1 зубчик чеснока, подавленный
• 2 ст. ложки свежей кинзы, нарезанной
• 1 ст. ложка свежей мяты, измельченной
• 2 ст. ложки сока лайма
• 700 мл овощного бульона
• 1 ст. ложка рисового уксуса
• 1 ст. ложка соевого соуса
• соль
• перец

Для гарнира:

• 2 ст. ложки сметаны (или крем фреш)
• 1 ст. ложка свежей кинзы, мелко нарезанной
• 2 ст. ложки сока лайма
• цедра лайма, мелко нашинкованная

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разрезать авокадо пополам, удалить косточку, мякоть выскоблить.

Положить в блендер (или кухонный комбайн) авокадо, лук, чеснок, кинзу и мяту, влить сок лайма и половину бульона. Сделать из продуктов однородное пюре.

Добавить в него оставшийся бульон, уксус и соевый соус; прокрутить в комбайне еще раз. Кушанье посолить, поперчить и приправить небольшим количеством сока лайма.

Готовое кушанье держать в холодильнике, в емкости с хорошо закрывающейся крышкой.

Приготовление гарнира: смешать сметану, кинзу и сок лайма.

Положить по 1 ст. ложке гарнира в центр каждой тарелки и посыпать цедрой лайма.

Блюда из мяса

Жареная соленая говядина

ПРОДУКТЫ

- *½ кг соленой говядины*
- *1 стакан масла*
- *½ стакана нарезанных и обжаренных чеснока и лука-шалот*
- *сахар и соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Двумя вилками разделить мясо вдоль волокон. Обжарить его в не очень горячем масле. Когда мясо станет почти совсем сухим, уменьшить огонь. После этого посолить, поперчить и продолжать жарить до образования корочки.

Когда мясо будет готово, снять его со сковороды и обсушить бумажными салфетками.

Остывшее мясо выложить на блюдо. Подавать с жареным чесноком и луком-шалот.

Говядина, жаренная по-тайски

ПРОДУКТЫ

- *1 пучок зеленого лука*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 зубчик чеснока, подавленный*
- *1 ст. ложка корня имбиря, измельченного*
- *500 г нежной говядины, нарезанной тонкими полосками*
- *1 стручок красного перца, очищенный от семян и измельченный*
- *1 маленький стручок красного чили, очищенный от семян и нарезанный*
- *350 г бобовых ростков*
- *1 маленький кусочек лимонного сорго, измельченный*
- *2 ст. ложки арахисового масла*
- *4 ст. ложки кокосового молока*
- *1 ст. ложка рисового уксуса*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *1 ст. ложка коричневого сахара*
- *250 г яичной лапши*
- *соль*
- *перец*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарезать зеленый лук (отложить несколько перышек – для украшения).

Нагреть масло в сковороде (или в воке). Обжарить в нем лук, чеснок и имбирь на большом огне в течение 2–3 мин. Добавить мясо и жарить еще 4–5 мин: до коричневого цвета.

Добавить к содержимому сковороды перец и продолжать готовить в течение 3–4 мин. После этого положить чили и бобовые ростки; обжаривать все вместе еще 2 мин.

Перемешать лимонное сорго, арахисовое масло, кокосовое молоко, уксус, соевый соус и сахар. Влить эту смесь в сковороду.

Тем временем отварить лапшу в кипящей воде 4 мин (или согласно инструкции на упаковке). Затем, слив воду, переложить ее в сковороду и перемешать содержимое. Приправить по вкусу. Готовое блюдо украсить зеленым луком. Подавать мясо горячим.

Говядина на горячей сковородке

ПРОДУКТЫ

- *600 г мякоти говядины*
- *2 небольшие моркови*
- *2 небольшие луковицы*
- *5–6 зубчиков чеснока*
- *1 стручок сладкого перца*
- *½ пучка зеленого лука*
- *100 г консервированных початков мини-кукурузы*
- *½ стакана растительного масла*
- *2 ст. ложки кетчупа*
- *½ стакана соевого соуса*
- *½ стакана устричного соуса*
- *1 ст. ложка сахарного песка*
- *1 ст. ложка семян кунжута*
- *1 ст. ложка кунжутного масла*
- *2 ст. ложки молотого белого перца*
- *½ стакана коньяка*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мясо промыть, обсушить и нарезать некрупными пластинками.

Морковь и лук почистить и нарезать полукольцами. Чеснок почистить и измельчить. Сладкий перец очистить от семян, перегородок и нарезать тоже полукольцами. Зеленый лук вымыть и, стряхнув воду, крупно нарубить. Кукурузные початки разрезать

пополам.

В воке разогреть растительное масло. Положить в него чеснок и жарить до появления запаха. Затем добавить говядину и жарить ее в течение 3 мин.

После этого положить в сковороду морковь, лук, перец и кукурузу; слегка обжарить овощи. Добавить зеленый лук, кетчуп, соевый и устричный соусы, сахар, кунжут, кунжутное масло и белый перец. Перемешать продукты и жарить их на среднем огне в течение 2 мин. В заключение влить коньяк.

Готовое кушанье переложить в хорошо разогретые порционные сковородки и подать к столу.

Сатэй с говядиной

ПРОДУКТЫ

• 500 г филе говядины
• 2 зубчика чеснока, подавленных
• 2 см кусок корня имбиря, мелко натертый
• 1 ст. ложка коричневого сахара
• 1 ст. ложка темного соевого соуса
• 1 ст. ложка сока лайма
• 2 ст. ложки кунжутного масла
• 1 ст. ложка молотого кориандра
• 1 ст. ложка куркумы
• ½ ст. ложки порошка чили
• нарезанный огурец и сладкий перец (для украшения)

Для арахисового соуса:

• 300 мл кокосового молока
• 8 ст. ложек хрустящего арахисового масла
• ½ маленькой луковицы, натертая
• 2 ст. ложки коричневого сахара
• ½ ст. ложки порошка чили
• 1 ст. ложка темного соевого соуса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарезать мясное филе на кубики размером 1 см и положить их в большую миску. Добавить чеснок, имбирь, сахар, соевый соус, сок лайма, кунжутное масло, молотый кориандр, куркуму и порошок чили. Накрыть миску крышкой и оставить мариноваться в холодильнике как минимум на 2 ч (чем больше, тем лучше).

Приготовление арахисового соуса: соединить все ингредиенты в кастрюле и держать на среднем огне, помешивая, пока смесь не закипит. Снять с огня.

Надеть говядину на бамбуковые (или деревянные) шампуры.

Обжарить мясо на очень горячем, предварительно разогретом гриле 3–5 мин, перевернув 1 раз, до золотистого цвета.

Подавать с теплым соусом, а также нарезанными огурцом и перцем.

Карри масаман

ПРОДУКТЫ

• 1 порция порошка карри масаман

• 1 кг мякоти говядины, нарезанной кубиками

• по ½ кг репчатого лука (целиком) и картофеля (клубни примерно такого же размера, что и луковицы)

• 4–5 стаканов кокосового молока (или коровьего)

• ½ стакана концентрированного апельсинового сока

• 2–3 ст. ложки коричневого сахарного песка

• кардамон

• лавровый лист

• растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Кусочки говядины обжарить в большом количестве масла до коричневого цвета, после чего убрать со сковороды и отложить в сторону.

Лук и картофель тоже обжарить, но до золотистого цвета – чтобы они не распались в карри. Затем вынуть овощи из сковороды и тоже на время отложить.

Порошок карри обжарить до появления запаха. После этого влить кокосовое молоко и хорошенько перемешать. Добавить сахарный песок и апельсиновый сок. Довести массу до кипения, затем добавить в нее говядину и овощи.

Снова довести все вместе до кипения и приправить по вкусу.

Карри муссаман

ПРОДУКТЫ

• 600 мл консервированного кокосового молока

• 650 г мякоти говядины, нарезанной кусочками величиной 2,5 см

• 250 мл кокосовых сливок

• 45 мл пасты карри муссаман

• 30 мл нам пла (рыбный соус)

• 15 г пальмового сахара

• 60 мл тамариндового сока

• 6 стручков зеленого кардамона

• 1 палочка корицы

• 1 крупный клубень картофеля(массой около 225 г), измельченный

• 1 нарезанная дольками головка репчатого лука

• 50 г жареного арахиса

Для пасты карри муссаман:

• 12 крупных стручков сушеного чили

• 60 г лука-шалота

• 5 зубчиков чеснока

• 1 нижняя часть стебля лемонграсса

• 30 г корня галганта

• 5 г семян кумина

• 15 г кориандра

• 2 бутона гвоздики

• 6 горошин черного перца

• по 1 ч. ложке бланчана, соли и сахара

• 2 ст. ложки растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В большой кастрюле довести до кипения кокосовое молоко. Положить в него говядину и варить ее, при слабом кипении, около 40 мин – пока мясо не станет мягким.

Кокосовые сливки варить, помешивая, 5–8 мин, пока они не свернутся. Добавить пасту карри муссаман и варить, пока не проявится ее аромат. Залить этой смесью мясо и перемешать.

Добавить, не переставая помешивать, нам пла, сахар, тамариндовый сок, корицу, кардамон, картофель и лук. Варить все вместе, при слабом кипении, 15–20 мин. Затем всыпать в кастрюлю жареный арахис и еще раз все хорошенько перемешать. Прогреть еще 5 мин.

Приготовление пасты карри муссаман: сушеный чили очистить и замочить на 15 мин в горячей воде. Затем растолочь его с луком-шалотом, чесноком, стеблем лемонграсса и корнем галганта.

На сухой сковороде обжаривать в течение 1–2 мин кумин, кориандр, гвоздику и черный перец. Пряности растолочь; добавить в них блан-чан, соль, сахар и растительное масло. Соединить заправку с луковой массой.

Говядина в устричном соусе

ПРОДУКТЫ

• 600 г мякоти говядины

• 150 г шампиньонов

- *1 крупная морковь*
- *3–4 зубчика чеснока*
- *½ пучка зеленого лука*
- *½ стакана растительного масла*
- *½ стакана устричного соуса*
- *¼ стакана соевого соуса*
- *2 ст. ложки сахарного песка*
- *½ стакана коньяка*
- *1 ст. ложка картофельного крахмала*
- *1 ст. ложка молотого белого перца*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мясо вымыть, обсушить и нарезать небольшими ломтиками. Шампиньоны вымыть и разрезать на четвертинки. Морковь почистить, затем измельчить ее тонкими кружками. Чеснок почистить и тоже измельчить. Зеленый лук вымыть и, стряхнув воду, крупно нарезать.

В воке разогреть масло. Положить в него чеснок и жарить до появления аромата. После этого добавить говядину, грибы и морковь. Жарить продукты в течение 2 мин.

Затем добавить устричный, соевый соусы и сахар. Подержать сковороду на сильном огне еще 2 мин, после чего влить коньяк, положить зеленый лук и молотый перец.

Крахмал развести в небольшом количестве воды (1–2 ст. ложки) и тоже влить в сковороду. Хорошенько перемешать содержимое и снять с огня.

Подавать блюдо к столу горячим, по желанию, украсив тертой морковью и зеленью.

Карри с говядиной и кокосом

ПРОДУКТЫ

- *400 мл кокосового молока*
- *2 ст. ложки красной пасты карри*
- *2 зубчика чеснока, подавленных*
- *500 г говядины*
- *2 листа лайма каффир, нашинкованных*
- *3 ст. ложки сока лайма каффир*
- *2 ст. ложки тайского рыбного соуса*
- *1 стручок красного чили, очищенный от семян и нарезанный*
- *½ ст. ложки куркумы*
- *½ ст. ложки соли*
- *2 ст. ложки свежего базилика, измельченного*
- *2 ст. ложки свежей кинзы, нарезанной*

• *нашинкованный кокос (для украшения)*

Для красной пасты карри:

• *3 сухих стручка красного чили*
• *½ ст. ложки молотого кориандра*
• *¼ ст. ложки молотого тмина*
• *½ ст. ложки молотого черного перца*
• *2 зубчика чеснока*
• *2 палочки лимонного сорго*
• *1 измельченный лист лиметты каффир*
• *1 ст. ложка тертого имбиря*
• *½ ст. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Довести до кипения кокосовое молоко в кастрюле. Затем уменьшить огонь и держать на нем емкость 10 мин – пока молоко не загустеет. Добавить карри пасту и чеснок и варить ее 5 мин.

Нарезать говядину на кусочки размером 2 см и переложить их в кастрюлю. Довести содержимое кастрюли до кипения, помешивая. После этого, уменьшив огонь, добавить листья лайма и сок, а также рыбный соус, чили и куркуму.

Накрыть кастрюлю крышкой и готовить мясо еще 20–25 мин, пока оно не станет нежным, добавляя понемногу воду или соус. Приправить кушанье базиликом, кориандром, солью и перцем. Посыпать карри кокосовой стружкой. Подавать с отваренным рисом.

Приготовление красной пасты карри: размолоть в блендере (или растолочь в ступке) красный чили, кориандр, тмин, молотый черный перец, чеснок, палочки лимонного сорго, измельченный лист лиметты каффир, тертый имбирь и соль. Добавить немного воды до нужной консистенции.

Говядина по-тайски

ПРОДУКТЫ

• *500 г говядины*
• *2 головки чеснока*
• *6 свежих листьев кинзы*
• *½ стакана сахара*
• *1 ст. ложка соевого соуса*
• *1 ст. ложка свежего гранатового сока*
• *6 свежих стручков красного перца, тонко нарезанных*
• *соль*
• *черный перец*
• *перышки зеленого лука (для украшения)*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сварить говядину почти до готовности и нарезать маленькими кусочками.

Смешать рубленый чеснок, нарезанную кинзу, сахар, соевый и гранатовый соусы, соль и черный перец.

Нагреть масло в кастрюльке и пожарить, помешивая, эту смесь в течение 3–4 мин. Добавить говядину и готовить еще 1 мин. Снять емкость с огня и дать мясу остыть.

Готовое кушанье переложить на тарелку, посыпать красным перцем и украсить зеленым луком.

Красная свинина, запеченная по-тайски

ПРОДУКТЫ

• 600 г филе свинины

Для маринада:

• 2 зубчика чеснока, подавленные
• 1 ст. ложка корня имбиря, тертого
• 1 ст. ложка светлого соевого соуса
• 1 ст. ложка тайского рыбного соуса
• 1 ст. ложка рисового уксуса
• 1 ст. ложка соуса хои-син
• 1 ст. ложка кунжутного масла
• 1 ст. ложка пальмового сахара (или коричневого)
• ½ ст. ложки порошка «Пять специй» (смесь звездчатого бадьяна (аниса), семян фенхеля, корицы, гвоздики и перца)
• несколько капель красного пищевого красителя (по желанию)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовление маринада: соединить все ингредиенты. Этой смесью обмазать свинину со всех сторон. Положить мясо на большое блюдо, накрыть и поставить в холодильник мариноваться (на несколько часов).

Положить решетку в форму для духовки, затем наполнить ее наполовину кипятком. Достать свинину из маринада (не выливать его!) и положить на решетку. Запекать мясо в духовке при 220 °С в течение 20 мин, периодически поливая маринадом. Затем снизить температуру до 180 °С и запекать еще 35–40 мин, продолжая поливать маринадом, до готовности (пока свинина не приобретет красноватый оттенок).

Готовое мясо нарезать кусками. Подавать на нашинкованной китайской капусте, украсив цветком чили.

Свинина с грейпфрутом

ПРОДУКТЫ

- *500 г свинины (вырезка)*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 стручок перца чили (маленький)*
- *5 ст. ложек сока лайма (или лимона)*
- *2 ст. ложки воды*
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *2 ст. ложки меда*
- *1 кг грейпфрутов (или помелло)*
- *2 ст. ложки свежей мяты*
- *2 ст. ложки жареного арахиса*
- *зеленый салат*
- *веточки мяты*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В большой сковороде (лучше в в воке) разогреть растительное масло. Свиную вырезку нарезать на отбивные и обжарить их с обеих сторон до образования золотистой корочки. После этого уменьшить огонь, а мясо переложить на тарелку.

Разрезать перчик чили и, удалив семена, тонко нарезать. Добавить в сковороду с маслом, в котором жарилось мясо, мелко нарезанный чеснок и перец. Обжарить, помешивая, 1 мин. Затем снять емкость с огня; добавить сок лайма (или лимона), воду, соевый соус и мед.

Очистить грейпфруты от кожуры и белых пленок и разделить на ломтики. Каждый из них поделить пополам. Нарезать свинину тонкими ломтиками и выложить на сковороду – вместе с грейпфрутами и нарезанной зеленью мяты. Все хорошенько перемешать.

На блюдо красиво разложить листья салата, а на них выложить свинину. Посыпать мясо рубленым арахисом и украсить веточками мяты.

Свинина, запеченная с кунжутом семечками

ПРОДУКТЫ

- *2 свиных филе, около 300 г каждое*
- *2 ст. ложки темного соевого соуса*
- *2 ст. ложки прозрачного меда*
- *2 зубчика чеснока, подавленных*
- *1 ст. ложка семян кунжута*

• 1 луковица, нарезанная тонкими кольцами
• 1 ст. ложка муки с приправами
• растительное масло для жарения
• хрустящий зеленый салат

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Срезать жир со свинины и положить ее в неметаллическую посуду.

Соединить соевый соус, мед и чеснок. Распределить эту смесь по свинине со всех сторон. Переложить филе в форму для духовки (или на противень) и посыпать, ровным слоем, кунжутом.

Запекать свинину при 200 °С около 20 мин, время от времени поливая выделяющимся соком. Затем накрыть неплотно фольгой, чтобы свинина не подгорела, и запекать еще 10–15 мин – до готовности.

Тем временем обвалять колечки лука в муке и стряхнуть ее излишек. Нагреть масло в сковороде и обжарить колечки лука до золотистого цвета, периодически переворачивая их.

Подавать свинину с обжаренным луком с хрустящим зеленым салатом.

Сатэй из свинины

ПРОДУКТЫ

• 500 г вырезки свинины
• сок 1 лиметты (можно лайма)
• 2 стебля лимонного сорго
• 2 зубчика чеснока
• 3–4 ст. ложки растительного масла
Для соуса:
• 4 ст. ложки растительного масла
¼ стакана очищенного сырого арахиса
• 2–3 стебля сырого лимонный сорго
• 2 свежих стручка красного перца чили
• 3 луковички шалота
• 2 зубчика чеснока
• 1 ч. ложка рыбного соуса
• 1 ст. ложка пальмового сахара
• 1 ½ стакана кокосового молока
• сок ½ лиметты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свинину нарезать кубиками и нанизать их на 4 шпажки (лучше на бамбуковые палочки). В отдельной посуде смешать сок

лиметты, мелко нарезанные лимонную траву, чеснок и масло. Этой смесью обмазать мясо так, чтобы каждый кусочек был покрыт довольно толстым слоем, поставить в прохладное место на 1 ч, не забывая периодически их переворачивать.

Подготовленную свинину промокнуть салфеткой, чтобы удалить лишнюю жидкость, и жарить на гриле, часто переворачивая и поливая маринадом, примерно 10 мин.

Приготовление соуса: разогреть вок и влить в него 1 ст. ложку масла. Добавить орехи и обжарить их, постоянно помешивая, в течение 2 мин. Выложить орехи шумовкой на кухонную салфетку, чтобы удалить излишки масла, после чего пестиком растереть в однородную массу. Выложить ее из ступки.

В ступке растереть лимонное сорго, очищенные и мелко нарезанные чили, лук-шалот, чеснок и рыбный соус. Разогреть в воке оставшееся масло. Положить в него пряную смесь и обжарить ее, помешивая, 2 мин, после чего добавить ореховую пасту, сахар и кокосовое молоко.

Хорошенько перемешать ингредиенты и довести их до кипения, помешивая. Затем убавить огонь до минимального и влить сок лиметты. Держать соус на медленном огне около 10 мин – до загустения.

Пряный свиной фарш

ПРОДУКТЫ

- *2 зубчика чеснока*
- *3 луковички шалота*
- *2,5 см кусок корня имбиря, мелко нарезанного*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *500 г свиного фарша*
- *2 ст. ложки тайского рыбного соуса*
- *1 ст. ложка темного соевого соуса*
- *1 ст. ложка тайской красной пасты карри*
- *4 сушеных листа лайма каффир, покрошенных*
- *4 помидора, мелко нарезанных*
- *3 ст. ложки свежей кинзы, измельченной*
- *соль и перец*
- *отваренная яичная лапша*
- *веточки кинзы (для украшения)*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очистить и нарезать чеснок, лук и имбирь. Нагреть масло в воке на среднем огне. Положить в него чеснок, лук и имбирь; обжаривать овощи 2 мин. Добавить свиной фарш и подержать его

на огне до золотистого цвета.

После этого добавить в вок рыбный соус, соевый соус, пасту карри и листья лайма; обжаривать все вместе 1–2 мин на большом огне. Затем добавить помидоры и готовить еще 5–6 мин, помешивая. В конце добавить кинзу, соль и перец.

Подавать кушанье горячим, с отварной лапшой. Украсить веточками кинзы.

Свиные шкварки

ПРОДУКТЫ

- *1 кг свиной грудинки с тонкой шкуркой*
- *по 1 ст. ложке соли и перца горошком*
- *1 головка чеснока, толченая*
- *2 целых стебля кинзы (с листьями и корнями)*
- *растительное масло*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Все продукты положить в кастрюлю с холодной водой. Довести ее до кипения, удаляя пену. Варить до тех пор, пока свиная шкурка не станет мягкой. После этого вынуть свинину из кастрюли и подровнять куски, чтобы придать им форму ровных квадратов (или прямоугольников).

Приготовление шкварок: надрезать шкурку острым ножом по всей длине куска примерно через каждые 2,5 см, затем сделать поперечные надрезы. Дать мясу остыть. Шкурку смазать уксусом и высушить. Повторить эту процедуру 2–3 раза.

Затем, чтобы окончательно высушить шкурку, поставить свинину на 40–60 мин в духовку, нагретую до 200 °С (или же высушить мясо на солнце). Затем либо оставить мясо до следующего дня, не убирая его в холодильник, либо приступить к следующей операции.

Свинину разрезать на полоски по продольным надрезам. Обжарить ее в горячем (но не дымящемся!) масле. Когда мясо станет золотистым, а шкурка – хрустящей, снять сковороду с огня.

Перед подачей на стол полоски свинины разрезать поперек по надрезам так, чтобы получились кусочки размером около 2 см.

Му ван (сладкая свинина)

ПРОДУКТЫ

- *½ кг свиной грудинки, нарезанной небольшими кусочками*
- *1 ст. ложка чеснока, мелко нарезанного*
- *коричневый сахар*

• *соевый соус*
• *соль*
• *растительное масло*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свинину и чеснок обжаривать в масле до тех пор пока мясо не станет мягким (для этого, по мере необходимости, понемногу подливать воду).

Затем добавить сахарный песок, соевый соус и соль. Хорошенько все перемешать и приправить по вкусу.

Получившееся блюдо на вкус должно быть сладким и соленым в равной степени.

Тефтели

ПРОДУКТЫ

• *½ кг молотой свинины*
• *по 1 ст. ложке измельченной смеси соли, перца, чеснока и корня кориандра*
• *1 яйцо*
• *1 ст. ложка муки*
• *1 стакан мелко нарезанных грибов и лука (или смеси разных овощей)*

Для соуса:

• *4 ст. ложки растительного масла*
• *1 ст. ложка молотого стручкового перца*
• *3 (или больше) стручка свежего красного перца, истолченных*
• *1 ст. ложка уксуса*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Ингредиенты для тефтелей перемешать. Из получившегося фарша сформовать шарики. Затем либо отварить их на пару и оставить для последующего использования, либо сварить в бульоне – тогда получится прозрачный суп кенг тьит.

Если подать тефтели в качестве закуски к коктейлям, то их следует обвалять в панировочных сухарях и обжарить до золотистого цвета.

Приготовление соуса: хорошенько перемешать перечисленные продукты.

Получившийся острый соус предложить отдельно.

Баранина с лимонным сорго

ПРОДУКТЫ

• *600 г мякоти баранины*
• *3–4 зубчика чеснока*
• *3 луковички шалота*
• *100 г корня имбиря 20 г корня кинзы*
• *1 крупный стручок красного перца чили*
• *цедра 1 крупного лайма*
• *50 г лимонного сорго*
• *¼ пучка зеленого лука*
• *2–3 ст. ложки растительного масла*
• *½ стакана устричного соуса*
• *¼ стакана соевого соуса*
• *1 ст. ложка сахарного песка*
• *3 ч. ложки молотого белого перца*
• *¼ стакана коньяка*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Чеснок, лук-шалот, а также корни имбиря и кинзы почистить. Перчик чили и цедру лайма вымыть. Лимонное сорго очистить от верхнего слоя. Подготовленные продукты пропустить через мясорубку с мелкой решеткой (или измельчить в блендере).

Зеленый лук вымыть и, стряхнув воду, мелко нарубить. Мясо тоже сначала вымыть, а затем обсушить и тонко нарезать.

В воке разогреть растительное масло и жарить на нем измельченные овощи до появления аромата. После этого влить устричный и соевый соусы, добавить сахар, молотый перец и мясо. Жарить все вместе на сильном огне в течение 5 мин.

В заключение влить в сковороду коньяк и снять ее с огня.

Подавать блюдо к столу горячим, посыпав зеленым луком.

Стейк с брокколи и зеленым перцем

ПРОДУКТЫ

• *2 стейка*
• *3 ст. ложки соевого соуса*
• *1 ст. ложка хереса*
• *1 ст. ложка крахмала*
• *1 ст. ложка масла*
• *1 кочан брокколи*
• *1 зеленый перец*
• *100 мл черного бобового соуса*
• *перец горошком*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тонко нарезать стейки и замариновать их в смеси соевого

соуса, хереса, перца (слегка подавленного скалкой) и крахмала.

Накалить вок, положить масло и обжарить в нем стейк на большом огне до образования корочки. Добавить кочан брокколи, нарезанный на соцветия, и зеленый перец, нарезанный кубиками. Обжаривать все вместе 30 сек. После этого влить черный бобовый соус, немного воды и довести до кипения.

Подавать стейк с отварным рисом.

Карри красное с бараниной

ПРОДУКТЫ

- *500 г бараньей ноги без косточки*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 крупная луковица, нарезанная дольками*
- *2 зубчика чеснока, подавленных*
- *2 ст. ложки тайской красной пасты карри*
- *150 мл кокосового молока*
- *1 ст. ложка коричневого сахара*
- *1 стручок красного перца, очищенный и крупно нарезанный*
- *125 мл бараньего или говяжьего бульона*
- *1 ст. ложка тайского рыбного соуса*
- *2 ст. ложки сока лайма*
- *225 г консервированных водяных каштанов*
- *2 ст. ложки свежего базилика, нарезанного*
- *соль*
- *перец*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарезать мясо на кубиками размером 3 см. Нагреть масло в сковороде. Обжарить в нем лук и чеснок в течение 2–3 мин. Добавить мясо и обжарить его до светло-коричневого цвета.

После этого положить в сковороду пасту карри и готовить все вместе еще несколько секунд. Затем влить молоко и сахар, довести до кипения. Уменьшить огонь и держать на нем сковороду 15 мин, помешивая содержимое.

По прошествии этого времени добавить к мясу красный перец, бульон, рыбный соус и сок лайма. Накрыть емкость крышкой и готовить 15 мин – пока баранина не станет мягкой.

В последнюю очередь положить в сковороду водяные каштаны, соль и перец.

Подавать карри с рисом «Жасмин», украсив базиликом.

Бекон, жаренный с картофелем и луком-пореем

ПРОДУКТЫ

- *6 полосок бекона*
- *1 ст. ложка масла*
- *2 пера лука-порея, нашинкованных*
- *450 г молодого картофеля*
- *4 взбитых яйца*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мелко нарезать бекон. Нагреть масло в воке, положить туда бекон и обжарить его до образования корочки. После этого добавить лук-порей, а также отваренный и разрезанный пополам молодой картофель.

Когда лук станет мягким, вбить яйца, приправить кушанье и держать на огне до готовности, помешивая.

Подавать блюдо к столу сразу же.

Сосиски с тайскими специями

ПРОДУКТЫ

- *400 г свиного фарша*
- *4 ст. ложки готового риса*
- *1 зубчик чеснока, подавленный*
- *1 ст. ложка тайской красной пасты карри*
- *3 ст. ложки сока лайма*
- *1 ст черного молотого перца*
- *1 ст. ложка молотого кориандра*
- *½ ст. ложки соли*
- *2 ст. ложки свежей кинзы, нарезанной*
- *3 ст. ложки орехового масла*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Соединить свинину, рис, чеснок, карри, перец, молотый кориандр, соль, сок лайма и кинзу в миске и хорошенько перемешать. Из получившегося фарша сформовать 12–16 маленьких сосисок.

Нагреть масло в сковороде и обжарить в нем сосиски в течение 8– 10 мин, периодически переворачивая, до образования золотистой корочки.

Подавать кушанье горячим, с соевым соусом.

Блюда из птицы

Курица, жаренная с манго

ПРОДУКТЫ

- *6 куриных ножек без косточки и кожи*
- *2,5 см корня имбиря, тертого*
- *1 зубчик чеснока, подавленный*
- *1 маленький стручок красного чили, очищенный от семян*
- *1 стручок красного сладкого перца*
- *4 перышка зеленого лука*
- *200 г молодых стручков зеленого горошка*
- *100 г молодой кукурузы*
- *1 плотный манго, крупный*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 ст. ложка светлого соевого соуса*
- *3 ст. ложки рисового вина (или хереса)*
- *1 ст. ложка кунжутного масла*
- *шнитт-лук (для украшения)*
- *соль*
- *перец*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарезать курицу тонкими полосками и положить их в миску. Перемешать курицу с имбирем, чесноком и чили.

Тонко нарезать перец и зеленый лук. Стручки зеленого горошка и початки кукурузы разрезать пополам. Очистить манго, вытащить косточку и тонко нарезать.

Нагреть масло в большой сковороде (или в воке). Положить в него курицу и обжаривать ее на большом огне 4–5 мин. Затем добавить нарезанный перец и готовить еще 4–5 мин. После этого положить зеленый лук, стручки горошка и кукурузу; обжаривать еще 1 мин.

Перемешать соевый соус, рисовое вино и кунжутное масло и вылить смесь в вок. Добавить манго и, помешивая, подержать его на огне еще 1 мин. Посолить и поперчить кушанье по вкусу.

Подавать блюдо горячим, украсив шнитт-луком.

Курица с томатами

ПРОДУКТЫ

- *2 стакана мяса с куриных ножек, нарезанного небольшими*

кусочками

• 2 стакана шампиньонов, вымытых и измельченных

• по ½ стакана мелко нарезанных лука-шалот и чеснока

• ½ кг спелых томатов, бланшированных, очищенных и нарезанных крупными кусками(или ½ стакана томатного соуса, или 2 ст. ложки томат-пасты)

• 2 ст. ложки хереса (или другого вина)

• горсть листьев базилика

• растительное масло

Для порошка из красного стручкового перца:

• 10 (или больше) обжаренных стручков свежего красного перца

• 2 ст. ложки обжаренной креветочной пасты

• 1 ст. ложка соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Куриное мясо замариновать в хересе. Лук-шалот и чеснок обжарить по отдельности и отложить в сторону.

Приготовление порошка из красного стручкового перца: истолочь вместе стручковый перец, креветочную пасту и соль. Получившуюся массу обжарить в небольшом количестве масла, затем добавить в него курицу и хорошо перемешать. После этого добавить грибы и томаты (томатный соус, томат-пасту) и снова хорошенько перемешать.

Приправить блюдо солью или сахаром – если томаты покажутся слишком кислыми. После этого добавить большую часть отложенных лука-шалот и чеснока и снова все хорошенько перемешать.

В конце положить в кушанье листики базилика.

Выложив курицу поверх отварного риса (или лапши), перемешанного с чесночным маслом. Перед подачей на стол блюдо посыпать оставшимися чесноком и луком-шалот.

Карри из курицы и шампиньонов

ПРОДУКТЫ

• 1 порция красного порошка карри

• 1 кг куриной грудки без костей, нарезанной на куски и отваренной на пару

• 1 кг шампиньонов, вымытых, разрезанных пополам и отваренных на пару

• 4–5 стаканов кокосового молока (или коровьего)

• толченый красный и зеленый стручковый перец

• листья базилика и лимона для приправы

• *растительное масло*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Порошок карри обжарить в большом количестве масла. Когда появится запах, положить на сковороду курицу, грибы и нарезанные листья лимона.

Кусочки курицы хорошенько перемешать с порошком карри и влить кокосовое молоко. Довести все вместе до кипения, после чего добавить стручковый перец и листья базилика.

Накрыть емкость крышкой и выключить огонь.

Фаршированные куриные крылышки

ПРОДУКТЫ

• *куриные крылышки*
• *фарш как для тефтелей по-тайски*
• *растительное масло*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Небольшим острым ножом удалить кости, вставляя его острие между мясом и костью и осторожно разделяя их.

Не очень плотно набить крылышки фаршем, используемым для приготовления тефтелей по-тайски.

Нафаршированные крылышки отварить на пару (или обжарить до золотистого цвета).

Жаркое с яйцами

ПРОДУКТЫ

• *1 курица, нарезанная на куски*
• *1 кг беконной свинины (со шкуркой), сваренной и нарезанной толстыми кусками*
• *10 сваренных вкрутую яиц*
• *1 кочан китайской квашеной капусты*
• *6 сушеных белых грибов*
• *½ кг домашнего сыра*
• *по 1 ч. ложке соли, перца, толченого чеснока и корня кориандра*
• *соевый соус*
• *коричневый сахарный песок*
• *1 стакан воды*
• *растительное масло*
• *стручковый перец*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Растолочь вместе соль, перец, чеснок и корень кориандра; получившуюся смесь обжарить в масле до появления запаха. Добавить в вок воду, соевый соус и сахарный песок. Затем положить куски курицы и свинины и долить воды столько, чтобы она покрывала их.

Довести воду до кипения, а затем добавить яйца. Снять образовавшуюся пену. Яйца и мясо должны приобрести красивый коричневый цвет.

После этого положить к мясу сыр, нарезанный кубиками, квашеную капусту, грибы и стручковый перец. Тушить все вместе на медленном огне до тех пор, пока курица и свинина не станут мягкими. Добавить еще соевого соуса, если цвет блюда – недостаточно темный, и сахарного песка: если блюдо недостаточно сладкое.

Том кхем можно подавать как жаркое: выложить на блюдо куски курицы и свинины, отдельно разложить яйца, домашний сыр и овощи. Сверху блюдо полить густой коричневой подливой.

Яйца, прежде чем выкладывать на блюдо, разрезать на половинки (или на четвертинки).

Курица с орехами кешью

ПРОДУКТЫ

- *700 г мелко нарезанной курицы*
- *1 ½ ст. ложки соевого соуса*
- *3 ст. ложки рисового винного уксуса*
- *2 ст. ложки масла*
- *100 г разрезанных пополам початков молодой кукурузы*
- *100 г стручков зеленого гороха*
- *100 г нарезанных грибов*
- *1стручок красного перца, измельченный*
- *1 упаковка соленых кешью*
- *290 мл куриного бульона*
- *150 г устричного соуса*
- *соль*
- *перец*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Обвалять мясо курицы в муке, приправленной солью и перцем, соевым соусом и рисовым винным уксусом.

Нагреть вок, влить туда масло и обжарить курицу на большом огне. Затем добавить кукурузу, зеленый горох, грибы, красный перец и соленые орешки. Обжаривать все вместе 2 мин.

После этого влить куриный бульон и устричный соус, довести содержимое вока до кипения и держать его на огне до готовности кури-

Курииые имбирные крылышки

ПРОДУКТЫ

- *12 куриных крылышек*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 кусок имбиря в сиропе*
- *1 ст. ложка кориандра*
- *2 ст. ложки темного соевого соуса*
- *1 ст. ложка сока лайма*
- *1 ст. ложка кунжутного масла*
- *дольки лайма и веточки кинзы (для украшения)*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарезать чеснок и имбирь. В ступке пестиком растереть их с кориандром в однородную массу, постепенно добавляя имбирный сироп, соевый соус, сок лайма и кунжутное масло.

Подоткнуть кончик каждого крылышка под более широкую его часть так, чтобы кусок получился аккуратный, треугольный.

Добавить имбирно-чесночную пасту к курице и хорошенько перемешать – с тем чтобы крылышки были целиком покрыты соусом. Накрыть миску и поставить ее в холодильник на несколько часов.

Промаринованные крылышки разложить на противне, выстланном фольгой, и готовить на среднеразогретом гриле 12–15 мин, время от времени переворачивая, до готовности и появления золотистой корочки.

Подавать кушанье с дольками лайма и кинзой.

Обваренная курица с базиликом и чили

ПРОДУКТЫ

- *450 г куриного филе, нарезанного кусочками*
- *45 мл растительного масла*
- *2 зубчика чеснока*
- *2–4 стручка красного чили, мелко рубленных*
- *45 мл нам пла (рыбный соус)*
- *10 мл темного соевого соуса*
- *1 ч. ложка сахара*
- *10–12 листьев тайского базилика*
- *2 стручка красного чили*

• 20 листьев тайского базилика (для украшения)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В воке (или в большой сковороде) разогреть масло и обжаривать на нем чили и чеснок 1–2 мин – пока он не станет золотистым.

Положить туда же кусочки курицы и жарить их, помешивая, пока не побелеют.

Помешивая содержимое вока, добавить нам пла, соевый соус и сахар. Продолжать жарить еще 3–4 мин, до тех пор пока мясо не будет полностью готово.

После этого положить листья тайского базилика. Через 30–40 сек, когда они станут хрустящими и полупрозрачными, вынуть их шумовкой и обсушить на кухонной бумаге.

Выложить подготовленные продукты на подогретое блюдо. Оформить кушанье нарезанным чили и листьями базилика, обжаренными во фритюре.

Куриные шашлыки с лимонным сорго

ПРОДУКТЫ

• 2 длинные (или 4 короткие) палочки лимонного сорго
• 2 крупных куриных филе, примерно 400 г
• 1 яичный белок
• 1 морковь, тертая
• 1 маленький стручок чили, очищенный от семян и измельченный
• 2 ст. ложки зеленых ростков чеснока, нарезанных
• 2 ст. ложки свежей кинзы, измельченной
• 1 ст. ложка растительного масла
• соль и перец
• веточки кинзы и дольки лайма (для украшения)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Длинные палочки лимонного сорго нарезать пополам. Затем каждую короткую палочку разрезать пополам вдоль так, чтобы получилось 8 шампуров.

Нарезать курицу кусочками и положить в кухонный комбайн с яйцом. Сделать однородный фарш. Затем добавить в него морковь, чили, ростки чеснока, кинзу, соль и перец. Тщательно вымешать фарш и положить его в холодильник на 15 мин.

Охлажденный фарш разделить на 8 частей и руками облепить каждый из шампуров.

Смазать «шашлыки» маслом и запекать на разогретом гриле

или на барбекю в течение 4–6 мин, переворачивая, до образования золотистой корочки.

Подавать кушанье горячим, с веточками кинзы и дольками лайма.

Вместо палочек лимонного сорго можно использовать деревянные или бамбуковые, а в фарш добавить ½ ч. ложки молотого лимонного сорго.

Кай янг (курица гриль)

ПРОДУКТЫ

- *1 целая курица (1,5 кг), разрезанная пополам*
- *2 стебля лемонграсса, порубленных*
- *1 ст. л. мелко нарезанных калгана и имбиря*
- *1 ст. ложка корня кориандра, мелко измельченного*
- *20 зубчиков чеснока, очищенных*
- *1 ч. ложка черного перца*
- *1 ч. ложка соли*
- *1 ст. ложка рыбного соуса*
- *2 ст. ложки сахара*
- *¼ стакана кулинарного жира*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Обмазать курицу солью и перцем; отложить.

Приготовление маринада: смешать все остальные ингредиенты в однородную массу. Смазать половиной получившейся массы курицу. Готовить ее на углях при низкой температуре 30–40 мин (или до полной готовности). Регулярно переворачивать тушку и обмазывать оставшимся маринадом.

Готовой курице дать полежать 5 мин, а затем поделить ее на порционные куски.

Молотое куриное лясо с перцем чили

ПРОДУКТЫ

- *350 г куриного фарша*
- *2 ст. ложки клейкого риса*
- *1 ст. ложка устричного соуса*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 ст. ложка рыбного соуса*
- *2 зубчика чеснока, подавленных*
- *1 ч. ложка черной китайской фасоли*
- *6 стручков красного (или зеленого) перца чили*
- *2 ст. ложки соевого соуса*

• *молодой лук (для украшения)*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Насыпать рис в вок (или в глубокую сковороду для жарки) и обжаривать в течение 5—10 мин – пока зерна не станут золотисто-коричневыми. Во время обжаривания встряхивать емкость.

Обжаренный рис пересыпать в ступку и потолочь его пестиком.

В воке разогреть масло и обжаривать в нем до мягкости чеснок и перец чили – 2–3 мин.

Затем добавить куриный фарш и жарить его, постоянно помешивая. После того как он изменит цвет, подмешать устричный и рыбный соус, а также черную фасоль и соевый соус.

В заключение добавить растолченный рис и жарить все вместе 2–3 мин, не переставая помешивать.

Готовое блюдо украсить молодым луком.

Курица с кориандром по-тайски

ПРОДУКТЫ

• *4 куриные грудки без кожи и костей*
• *2 зубчика чеснока, очищенных*
• *1 стручок зеленого чили, нарезанный*
• *2 см корня имбиря, очищенного*
• *4 ст. ложки кинзы, измельченной*
• *цедра 1 лайма, тертая*
• *3 ст. ложки сока лайма*
• *2 ст. ложки соевого соуса*
• *1 ст. ложка сахара*
• *175 мл кокосового молока*
• *огурец и редис (для украшения)*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Острым ножом сделать в каждой куриной грудке 3 глубоких диагональных надреза. Положить мясо в высокую неметаллическую посуду.

Соединить в кухонном комбайне чеснок, чили, имбирь, кинзу, цедру лайма и сок, соевый соус, сахар и кокосовое молоко. Сделать из перечисленных ингредиентов однородное пюре.

Получившимся маринадом обмазать грудки со всех сторон. Емкость накрыть крышкой и поставить в холодильник на 1 ч.

По прошествии этого времени достать курицу из маринада (не выбрасывать!), обсушить, положить в сковороду для гриля и

обжаривать 12–15 мин.

Тем временем положить оставшийся маринад в кастрюлю и довести до кипения. Затем уменьшить огонь и готовить еще несколько минут.

Подавать куриные грудки с рисом и маринадом, украсив кусочками редиса и огурца.

Барбекю из курицы

ПРОДУКТЫ

• 1 курица массой около 1,5 кг, разделанная на 8—10 частей

• дольки лайма и стручки красного чили (для украшения)

Для маринада:

• 2 стебля лемонграсса (корешки удалить)

• кусочек свежего корня имбиря, нарезанный тонкими ломтиками

• 6 зубчиков чеснока

• 4 головки лука-шалота

• ½ пучка корней кориандра

• 15 г пальмового сахара

• 120 мл кокосового молока

• 30 мл нам пла (рыбный соус)

• 30 мл светлого соевого соуса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовление маринада: отрезать и крупно нарубить нижние 5 см стебля лемонграсса. Поместить их, вместе с остальными компонентами маринада, в кухонный процессор, и измельчить в однородную массу.

Выложить в миску куски курицы, залить их маринадом и хорошенько перемешать. Накрыть миску крышкой и поставить в прохладное место как минимум на 4 ч.

Приготовить барбекю (или разогреть духовку до 200 °С).

Жарить курицу 20–30 мин – пока она не прожарится и не зарумянится. Во время жарения куски 1–2 раза перевернуть и смазать маринадом.

Готовые куски курицы переложить на блюдо. Украсить кушанье стручками чили и дольками лайма.

Красное карри из курицы с побегали бамбука

ПРОДУКТЫ

• 1 л кокосового молока

• 450 г куриного филе, нарезанного

• 30 мл нам пла (рыбный соус)

• 15 г сахара

• 225 г консервированных побегов бамбука, измельченных ломтиками

• 5 листьев каффир лайма, порванных на кусочки

• соль

• молотый черный перец листья каффир лайма и стручки чили (для украшения)

Для красной пасты карри:

• 5 г семян кориандра

• 2,5 г семян кумина

• 12–15 стручков красного чили, крупно нарубленных

• 4 головки лука-шалота

• 3 зубчика чеснока, измельченных

• 15 г корня галганта, мелко порубленного

• 2 стебля лемонграсса, измельченных

• 3 рубленых листа каффир лайма

• 2 корня кориандра

• 10 горошин черного перца

• 15 г молотой куркумы

• 2,5 г креветочной пасты (бланчан)

• 5 г соли

• 30 мл растительного масла

• щепотка молотой корицы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовление пасты карри: семена кориандра и кумина обжаривать на сухой сковороде 1–2 мин. Затем вместе с остальными компонентами пасты (кроме масла) положить их в ступку (или в кухонный процессор) и измельчить.

Небольшими порциями влить в массу масло, тщательно перемешивая ее. Готовую пасту переложить в стеклянную банку и поставить в холодильник.

В большую кастрюлю с толстым дном влить половину указанного количества кокосового молока, довести его до кипения и держать на огне, постоянно помешивая, пока оно не свернется.

Добавить в молоко 30 мл красной пасты карри и варить смесь 2–3 мин, помешивая. Оставшаяся паста карри может храниться в холодильнике до 3 мес.

Положить в кастрюлю куриное филе, сахар и нам пла (рыбный соус), хорошо перемешать и варить 5–6 мин – до готовности мяса. Постоянно помешивать, чтобы смесь не пригорала ко дну кастрюли.

Влить в кастрюлю оставшееся кокосовое молоко, добавить нарезанные ломтиками побеги бамбука и разорванные на кусочки листья каффир лайма. Снова довести смесь до кипения, держа ее на среднем огне и постоянно помешивая, чтобы предотвратить пригорание. При необходимости посолить и поперчить.

Перед подачей выложить карри на подогретое блюдо. Украсить кушанье рубленым чили и листьями каффир лайма.

Курица с базиликом

ПРОДУКТЫ

- *600 г куриного филе*
- *1 крупный стручок красного перца чили*
- *6–7 зубчиков чеснока*
- *1 пучок базилика*
- *½ стакана растительного масла*
- *½ стакана соевого соуса*
- *½ стакана устричного соуса*
- *1 ст. ложка сахарного песка*
- *1 ст. ложка молотого белого перца*
- *¼ стакана коньяка*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Куриное филе вымыть, обсушить и мелко порубить. Перчик чили вымыть. Половину мелко нарезать, оставшуюся часть измельчить крупной соломкой. Чеснок почистить и тоже измельчить. Базилик вымыть и, стряхнув воду, отделить листики.

В воке разогреть масло, всыпать чеснок и жарить его до появления аромата. Затем положить кусочки курицы и жарить еще 2 мин.

Влить в сковороду соевый и устричный соусы, добавить мелко нарезанный чили, сахар и молотый белый перец. Жарить все вместе, помешивая, в течение 5 мин.

Напоследок влить в сковороду коньяк, добавить листья базилика и оставшийся чили. Перемешать содержимое сковороды и снять ее с огня.

Подавать блюдо к столу горячим, украсив зеленью базилика и перцем чили, нарезанным соломкой.

Курица с овощами и кешью

ПРОДУКТЫ

- *400 г куриного филе*
- *1 средняя луковица,*

• *1 небольшая морковь*
• *100 г шампиньонов*
• *¼ пучка зеленого лука*
• *1 стручок сушеного перца чили*
• *3–4 зубчика чеснока*
• *⅙ стакана растительного масла*
• *100 г орехов кешью*
• *¼ стакана пшеничной муки*
• *½ стакана устричного соуса*
• *¼ стакана соевого соуса*
• *1 ст. ложка сахарного песка*
• *3 ч. ложки молотого белого перца*
• *¼ стакана коньяка*
• *зеленый салат (для украшения)*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Куриное филе вымыть, обсушить и нарезать тонкими ломтиками. Лук и морковь тоже почистить и измельчить соломкой. Шампиньоны сполоснуть и разрезать на четвертинки. Зеленый лук вымыть и нарезать перьями по 5 см. Сушеный чили поломать крупными кусочками. Чеснок почистить и измельчить.

В сковороде разогреть 1 ст. ложку растительного масла и обжарить в нем орешки в течение 5 мин.

Кусочки курицы обвалять в муке. В глубокой сковороде разогреть большую часть масла и жарить в нем курицу до образования золотистой корочки.

В отдельной сковороде разогреть оставшееся масло. Туда же выложить лук, морковь, грибы и чеснок; смесь слегка обжарить.

Влить в сковороду с овощами устричный и соевый соусы. Добавить чили, сахар и молотый перец. Все хорошенько перемешать, положить куриное филе, зеленый лук, кешью, влить коньяк. Еще раз перемешать и снять емкость с огня.

Подавать блюдо к столу горячим, украсив листьями салата.

Земное карри с курицей

ПРОДУКТЫ

• *6 куриных филе без кожи*
• *400 мл кокосового молока*
• *2 зубчика чеснока, подавленных*
• *2 ст. ложки тайского рыбного соуса*
• *2 ст. ложки тайской зеленой пасты карри*
• *12 маленьких баклажанчиков*
• *3 стручка зеленого чили, мелко нарезанных*

• *3 листа лиметты каффир, нашинкованные*
• *4 ст. ложки свежей кинзы, измельченной*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарезать курицу маленькими кусочками. Влить в большую сковороду кокосовое молоко и довести его до кипения. Туда же положить кусочки курицы, чеснок и рыбный соус и снова довести все до кипения. После этого уменьшить огонь и тушить продукты около 30 мин. После этого достать курицу из сковороды и отложить в сторону.

В смесь добавить зеленую карри пасту, баклажаны, чили и листики лайма и готовить 5 мин. Вернуть курицу в сковороду и довести все вместе до кипения. Приправить карри солью, перцем и кинзой. Подавать кушанье с отварным рисом.

Утиные грудки по-тайски

ПРОДУКТЫ

• *4 утиные грудки с кожей*
• *2 зубчика чеснока, подавленных*
• *4 ст. ложки коричневого сахара*
• *3 ст. ложки сока лайма*
• *1 ст. ложка соевого соуса*
• *1 ст. ложка соуса чили*
• *1 ст. ложка растительного масла*
• *2 ст. ложки сливового джема*
• *125 мл куриного бульона*
• *соль*
• *перец*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Маленьким ножом сделать глубокие диагональные надрезы в грудках и положить их в большую неметаллическую миску.

Смешать чеснок, сахар, сок лайма, соевый соус и соус чили. Получившимся маринадом обмазать грудки. Накрыть миску крышкой и поставить ее в холодильник как минимум на 3 ч.

По прошествии этого времени достать утку из маринада (не выливать!). Нагреть большую сковороду с толстым дном и смазать ее маслом. Обжаривать грудки, кожей вниз, около 5 мин. Затем слить лишний жир и перевернуть грудки. Продолжать готовить их с другой стороны 2–3 мин – до образования коричневой корочки. После этого положить в сковороду сохраненный маринад, сливовый джем и бульон. Все вместе тушить 2 мин, затем приправить по вкусу. Подавать блюдо

горячим.

Утка с лапшой по-тайски

ПРОДУКТЫ

• 3 утиные грудки
• 2 зубчика чеснока, подавленных
• 1 ½ ст. ложки пасты чили
• 1 ст. ложка меда
• 3 ст. ложки темного соевого соуса
• 1 ч. ложка смеси «Пять специй» (звездчатый бадьян (анис), семена фенхеля, корица, гвоздика и перец)
• 250 г рисовой лапши (или рисовых палочек)
• 1 ст. ложка растительного масла
• 1 ст. ложка кунжутного масла
• 2 пера зеленого лука
• 100 г стручков зеленого горошка
• 2 ст. ложки сока тамаринда
• семена кунжута (для украшения)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Наколоть утиные грудки вилкой и положить ее в глубокую форму.

Смешать чеснок, чили, мед, соевый соус и специи; полить этой смесью грудки. Оставить их в маринаде как минимум на 1 ч.

Тем временем замочить рисовую лапшу в горячей воде в течение 15 мин. Затем слить ее.

Достать курицу из маринада (не выливать!) запечь на гриле в течение 10 мин, переворачивая, до коричневого цвета. Готовую утку нарезать тонкими полосками.

В сковороде нагреть растительное и кунжутное масло. Обжарить в нем зеленый лук и стручки горошка в течение 2 мин. Добавить сохраненный маринад, сок тамаринда и довести все до кипения. После этого положить в соус нарезанную утку и лапшу и перемешать.

Подавать кушанье горячим, посыпав кунжутом.

Индейка с кисло-сладким соусом

ПРОДУКТЫ

• 600 г индейки
• 2 помидора
• 290 мл овощного бульона
• 2 ст. ложки масла

• 2 ст. ложки крахмала
• 1 банка (430 г) консервированных ананасов
• 2 ст. ложки томатной пасты
• 1 ½ ст. ложки красного винного уксуса
• 1 ст. ложка коричневого сахара
• 1 ½ ст. ложки соевого соуса
• 1 кусок имбиря, нарезанный

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешать крахмал и сок консервированных ананасов. Добавить томатную пасту, красный винный уксус, коричневый сахар, соевый соус и имбирь.

Обжарить индейку, нарезанную полосками, в масле до коричневого цвета. Добавить к ней помидоры, нарезанные на 4 части, овощной бульон и кусочки ананаса. Залить продукты соусом, довести до кипения и подержать на огне 4–5 мин.

Подавать индейку с отварным рисом.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Рыбные котлеты (тот ман пла край)

ПРОДУКТЫ

• ½ кг пресноводной рыбы, очищенной от костей
• ¼ кг мелко нарезанной стручковой фасоли
• 1 яйцо
• по ¼ стакана нарезанного лука-шалот, чеснока и лимонной цедры
• по ½ ст. ложки мелко нарезанных корней кориандра и имбиря
• ½ ч. ложки черного перца
• 1 ст. ложка креветочной пасты
• 5—10 стручков сушеного перца
• ½ ст. ложки соли
• растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук-шалот, чеснок, лимонную цедру, корни кориандра и имбиря, перец, креветочную пасту, стручки и соль вместе мелко растолочь.

Хорошенько перемешать получившийся порошок с рыбой и бобами, потом немного обжарить на сковороде и приправить по вкусу. Затем сформовать из смеси небольшие плоские шарики и обжарить их до золотистого цвета.

Жареная вяленая рыба

ПРОДУКТЫ

• 100 г очень мелкой вяленой рыбы
• растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Вяленую рыбу обжарить в большом количестве масла так, чтобы она стала хрустящей, и подать на стол.

Ям пла дук (жареная рыба с молоками)

ПРОДУКТЫ

• 1 тушка крупной пресноводной рыбы с молоками
• по ½ стакана нашинкованного имбиря и зеленого крыжовника (или кислой сливы)

• *сок лимона*
• *лук-шалот*
• *коричневый сахарный песок*
• *соль*
• *кинза*
• *мелко нарезанный стручковый перец*
• *растительное масло*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбу обжарить, удалить молоки и отложить их в сторону. Тушку вывернуть и размять вилкой. После этого обжарить рыбу в горячем масле до образования хрустящей корочки и нарезать небольшими кусочками.

Молоки, лук-шалот, имбирь и крыжовник перемешать, приправить лимонным соком, сахарным песком и солью. Затем добавить кинзу, стручковый перец и куски жареной рыбы.

Пирожки из рыбы

ПРОДУКТЫ

• *1 стакан измельченной отварной рыбы*
• *1 стакан пюре из отваренного риса*
• *1 ст. ложка истолченной смеси соли, перца, чеснока и корня кориандра*
• *растительное масло*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Перечисленные ингредиенты, кроме растительного масла, перемешать. Из получившейся массы сформовать фигурки рыбок. Обжарить их до золотистого цвета и сразу подать на стол.

Шарики с соленой рыбой

ПРОДУКТЫ

• *По 1 стакану мякоти обжаренной сельди и молотой свинины*
• *по 1 ст. ложке мелко нарезанного зеленого лука и кинзы*
• *1 ч. ложка молотого перца*
• *растительное масло*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Все указанные продукты, кроме растительного масла, перемешать. Из получившейся смеси сформовать небольшие шарики и сварить их на пару до готовности.

Когда шарики остынут, обжарить их во фритюре до

золотистого цвета.

Миенг пла ту (рыбно-овощной фарш)

ПРОДУКТЫ

• 2 стакана жареного филе рыбы, измельченного

• по ½ стакана мелко нарезанных лука-шалот, имбиря, кислой сливы и жареного арахиса

• по вкусу лимонный сок и стручковый перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Перечисленные ингредиенты перемешать.

Подавать кушанье с гарниром из салата и кинзы, а также с жареным рисом.

Кенг чау ныа (карри из рыбы и овощей)

ПРОДУКТЫ

• 1 кг рыбы (пресноводной)

• 1 кг овощей (бобов, кукурузы и цветной капусты) или грибов

• 1 стакан анчоусов

Для карри:

• по 1 стакану мелко нарезанных и обжаренных лука-шалот, чеснока, стручков красного, зеленого и желтого перца

• 1 стакан рыбы

• ¼ стакана обжаренной креветочной пасты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбу обжарить, кости удалить, а мякоть разделить на небольшие кусочки. (Всего должно получиться 4–5 стаканов таких кусочков, из них

1 стакан пойдет на приготовление карри.)

Овощи вымыть и мелко нарезать.

Лук-шалот, креветочную пасту, чеснок и 1 стакан рыбы вместе растолочь в ступе. Получившуюся массу слегка развести водой и довести до кипения. Удалить пену.

Положить в массу овощи (сначала те, которые дольше варятся) и снова довести все вместе до кипения, после чего оставить кипеть на сильном огне. Добавить анчоусы, приправить карри по вкусу и положить оставшуюся рыбу.

Фаршированная рыба

ПРОДУКТЫ

• 6 скумбрий, выпотрошенных и отваренных на пару

• 1 стакан молотой свинины

• по 1 ст. ложке мелко нарезанного чеснока, соли, перца и корня кориандра

• зелень сельдерея

• кляр

• масло для жарения

Для кляра:

• по 1 стакану муки и воды

• 1 ч. ложка пищевой соды

• 2 ст. ложки растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбу, предварительно отрезав голову, разделать на половинки. Хребтовую кость удалить.

Соль, перец, чеснок и корень кориандра вместе растолочь в ступе и смешать со свининой. Получившуюся смесь выложить на половинки рыбы. Сверху положить веточку сельдерея.

Приготовление кляра: перемешать все предназначенные для него ингредиенты.

Обмакнуть рыбу в кляр и обжарить в горячем масле до золотистого цвета.

Лосось терияки со стручками гороха

ПРОДУКТЫ

• 3 больших филе лосося

• 3 ст. ложки соуса тэрияки

• по 2 ст. ложки кунжутного и оливкового масла

• 3 перышка зеленого лука, нарезанных

• 1 зубчик чеснока, подавленный

• 200 г стручков зеленого гороха

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарезать полосками филе лосося и замариновать их в соусе тэрияки. Накалить вок; влить туда кунжутное и оливковое масло. Обжарить в нем зеленый лук и чеснок. Затем извлечь из маринада рыбу и тоже положить в вок. Спустя 1 мин добавить стручки зеленого гороха, а еще через 20 сек влить оставшийся маринад и довести все вместе до кипения. Подавать лосося с лапшой.

Рыба, запеченная в фольге, по-тайски

ПРОДУКТЫ

• 1 ст. ложка кунжутного масла

• 1 головка лука-порея, мелко нарезанная

• 2 кочана китайской капусты пак чой, мелко нарезанной (или ¼ савойской капусты)

• 4 филе камбалы без кожи, каждое разрезанное пополам вдоль

• 1 ст. ложка рыбного соуса

• 1 стручок перца чили без семян, мелко нарезанный

• цедра 1 лайма и 2 ст. ложки сока

• 1 ст. ложка светлого соевого соуса

• ½ ст. ложки сахара

• 15 г свежей кинзы, нарезанной

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разогреть духовку до 200 °С. Раскалить масло в маленькой сковороде, обжарить в нем лук и капусту.

Вырезать из фольги 4 больших квадрата. Разложить на них овощи, сверху положить по 2 куска рыбы.

В маленькой миске смешать рыбный соус, сок и цедру лайма, чили, соевый соус и сахар. Получившимся соусом залить рыбу. Фольгу свернуть конвертиками и положить на противень. Готовить рыбу в духовке 10 мин.

П осле этого дать закрытым конвертикам из фольги полежать 1 —

2 мин, после чего открыть и посыпать свежей кинзой.

Подавать кушанье с отварной вермишелью.

Рыбные котлеты с острым соусом по-тайски

ПРОДУКТЫ

• 350 г мякоти плотной белой рыбы (хек, треска, пикша), очищенной от кожи и нарезанной

• 1 ст. ложка тайского рыбного соуса

• 1 ст. ложка красной пасты карри

• 1 ст. ложка сока лайма

• 1 зубчик чеснока, подавленный

• 4 сухих листа лайма каффир, измельченных

• 1 яичный белок

• 3 ст. ложки свежей кинзы, нарезанной

• по 1 щепотке соли и перца

• 40 г зеленой фасоли, тонко нашинкованной по диагонали

• растительное масло для жарения

Для острого соуса:

• 1 маленький стручок острого перца чили

• 1 ст. ложка соевого соуса

• 1 ст. ложка сока лайма
• 1 ст. ложка коричневого сахара
• 3 ст. ложки хрустящего орехового масла
• 4 ст. ложки кокосового молока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Соединить рыбу, пасту карри, листок лайма, рыбный соус, белок в кухонном комбайне (или хорошенько перемешать в миске). Добавить кинзу и еще раз перемешать. Разделить фарш на 8—10 шариков и сформовать из них котлетки.

Приготовление острого соуса: очистить от семян перчик чили и мелко нарезать. Положить его в кастрюлю с остальными ингредиентами и нагреть массу, постоянно помешивая. Затем приправить ее по вкусу.

Разделать фарш на котлетки. Обжарить их в масле на разогретой сковороде 3–4 мин – до золотистого цвета, и обсушить на бумажных полотенцах.

Подавать блюдо горячим. Соус предложить отдельно.

Рыбные котлеты с кисло-сладким соусом

ПРОДУКТЫ

• 450 г мякоти плотной белой рыбы (хек, треска, пикша), очищенной от кожи и нарезанной
• 1 ст. ложка тайского рыбного соуса
• 1 ст. ложка красной пасты карри
• 1 измельченный лист лиметты каффир
• 2 ст. ложки нарезанной кинзы
• 1 яйцо
• 1 ст. ложка коричневого сахара
• 1 щепотка соли
• 40 г тонко нашинкованной по диагонали зеленой фасоли
• растительное масло для жарения

Для кисло-сладкого соуса:

• 4 ст. ложки сахара
• 1 ст. ложка холодной воды
• 3 ст. ложки белого винного уксуса
• 2 маленьких мелко нарезанных стручка острого перца чили
• 1 ст. ложка рыбного соуса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Соединить рыбу, пасту карри, листок лайма, рыбный соус кинзу, яйцо, сахар и соль в кухонном комбайне (или хорошенько перемешать в миске). Выложить фарш в миску и добавить в него

зеленую фасоль. Отложить.

Приготовление соуса: смешать, воду, уксус и сахар в кастрюле; медленно нагреть, чтобы он растворился. Затем довести смесь до кипения и подержать на огне еще 2 мин. Снять с огня, перемешать с чили и добавить рыбный соус.

Разогреть сковороду с маслом (чтобы оно полностью покрывало дно). Разделить рыбный фарш на 16 маленьких шариков. Сформовать из них котлетки, обжарить в масле 1–2 мин – до золотистого цвета и обсушить их на бумажных полотенцах.

Подавать горячими. Соус предложить отдельно.

Пряные рыбные котлеты

ПРОДУКТЫ

- *600 г филе белой рыбы (треска или пикша)*
- *2 ст. л красной пасты карри*
- *3 ст. ложки рыбного соуса*
- *6 листов лиметты каффир, мелко нашинкованных*
- *3 ст. ложки сахара*
- *150 г зеленой фасоли, мелко нарезанной*
- *1 взбитое яйцо*
- *2 лайма, нарезанные дольками*
- *сладкий соус чили*
- *растительное масло для жарения*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Перемолоть рыбу в мясорубке (или в кухонном комбайне). Переложить фарш в миску, добавить остальные ингредиенты и сформовать из него с помощью столовой ложки 24 шарика. Слегка приплюснуть их.

Обжарить котлеты в очень сильно разогретом масле порциями (по 3 мин на каждую).

Подавать кушанье с дольками лайма и сладким соусом чили.

Зеленое рыбное карри

ПРОДУКТЫ

- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 зубчик чеснока, подавленный*
- *1 маленький баклажан, нарезанный*
- *125 мл кокосовых сливок*
- *2 ст. ложки тайского рыбного соуса*
- *225 г филе плотной белой рыбы (треска, пикша, палтус)*
- *125 мл рыбного бульона*

• 2 листа лайма, мелко нашинкованных

• около 15 листиков базилика

Для зеленой пасты карри:

• 5 стручков зеленого перца чили, очищенных от семян и нарезанных

• 2 ст. ложки лимонного сорго, нарезанного

• 1 луковица-шалот, нарезанная

• 2 зубчика чеснока, измельченных

• 1 ст. ложка тертого имбиря (или каланги)

• 2 корня кориандра, нарезанных

• ½ ст. ложки молотого кориандра

• ½ ст. ложки молотого тмина

• 1 лист лиметты каффир, мелко нарезанный

• 1 ст. ложка креветочной пасты (по желанию)

• ½ ст. ложки соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовление зеленой пасты карри: соединить все указанные ингредиенты в блендере в однородную пасту, добавив немного воды (если необходимо).

В сковороду влить масло и обжарить в нем чеснок до золотистого цвета. Добавить пасту карри и обжаривать 4–5 мин – до мягкости.

Влить кокосовые сливки. Довести массу до кипения и перемешивать до тех пор, пока сливки слегка не загустеют и не свернутся. После этого добавить в сковороду рыбный соус и сахар и перемешать.

В заключение положить куски рыбы и влить бульон. Тушить все вместе 3–4 мин, помешивая, до готовности рыбы. Добавить листья лайма, базилик и подержать карри на огне еще 1 мин.

Подавать блюдо с отварным рисом или с лапшой.

Красное карри с креветками

ПРОДУКТЫ

• 2 ст. ложки растительного масла

• 1 зубчик чеснока, мелко нарезанный

• 1 ст. ложка красной пасты карри

• 200 мл кокосового молока

• 2 ст. ложки тайского рыбного соуса

• 1 ст. ложка сахара

• 12 крупных сырых креветок, очищенных

• 2 листа лайма, мелко нашинкованных

• 1 маленький стручок красного чили, очищенный от семян и

мелко нарезанный

- *10 листьев базилика*

Для красной пасты карри:

- *3 сухих стручка красного чили*
- *½ ст. ложки молотого кориандра*
- *¼ ст. ложки молотого тмина*
- *½ ст. ложки молотого черного перца*
- *2 зубчика чеснока, измельченные*
- *2 палочки лимонного сорго, нарезанные*
- *1 измельченный лист лиметты каффир*
- *1 ст. ложка тертого имбиря*
- *1 ст. ложка креветочной пасты (по желанию)*
- *½ ст. ложки соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовление красной пасты карри: соединить все перечисленные ингредиенты в однородную массу, добавив немного воды (если необходимо).

В сковороду влить масло и обжарить в нем чеснок до золотистого цвета. Добавить пасту карри и обжаривать 4–5 мин – до мягкости. После этого влить половину кокосовых сливок, рыбный соус, сахар и хорошенько перемешать. Смесь должна слегка загустеть.

Добавить креветки и готовить 3–4 мин, помешивая, пока креветки не поменяют цвет. В последнюю очередь влить оставшееся молоко, положить листья лайма и чили. Подержать карри на огне еще 2–3 мин – до готовности креветок.

Добавить в кушанье листья базилика и сразу же подать его к столу.

Блинчики с креветкали и свининой

ПРОДУКТЫ

- *12 тигровых креветок*
- *100 г рисовой лапши*
- *50 г грибов шиитаке*
- *4 крупных зубчика чеснока*
- *½ пучка зелени сельдерея*
- *250 г свиного фарша*
- *¼ стакана соевого соуса*
- *½ стакана устричного соуса*
- *2 ст. ложки кунжутного масла*
- *½ стакана растительного масла*
- *1 ст. ложка пшеничной муки*

• 12 листов теста для спринг-роллов

• соус из кураги (или сливовый)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Креветки очистить от панцирей, оставив хвостики; кишечную вену удалить. Лапшу замочить в теплой воде на 15–20 мин, затем отжать и нарезать недлинными полосками. Грибы вымыть, измельчить. Чеснок почистить и мелко нарезать. Зелень сельдерея вымыть и, стряхнув воду, половину мелко нарубить.

Смешать в миске лапшу, грибы, чеснок, зелень сельдерея, фарш, соевый и устричный соусы, кунжутное масло и 1 ст. ложку растительного масла. Все хорошенько перемешать. Муку смешать с 2 ст. ложками воды.

На каждый лист теста выложить фарш и разровнять. В середину уложить креветку так, чтобы хвостик остался снаружи. Свернуть тесто трубочкой по диагонали, края скрепить смесью муки и воды.

В глубокой сковороде разогреть масло и обжарить в нем блинчики со всех сторон в течение 10–15 мин. Затем выложить их на бумажные полотенца: чтобы удалить излишки масла.

Подавать блюдо горячим, украсив оставшейся зеленью сельдерея. Соус предложить отдельно.

Рыба, запеченная с соусом чили

ПРОДУКТЫ

• 1 горсть свежего базилика

• 1 целая рыба (люциан, морской окунь или солнечник), вычищенная и выпотрошенная

• 2 ст. ложки орехового масла

• 2 ст. ложки тайского рыбного соуса

• 2 зубчика чеснока, подавленных

• 1 ст. ложка корня имбиря или (галангала), натертого на мелкой терке

• 2 стручка красного перца чили, нарезанных диагонально

• 1 стручок желтого перца, очищенный от семян и нарезанный

• 1 ст. ложка пальмового сахара

• 1 ст. ложка рисового уксуса

• 2 ст. ложки воды (или рыбного бульона)

• 2 помидора, очищенных от семян и нарезанных дольками

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Наполнить брюшко рыбы базиликом (оставить немного для украшения).

Нагреть 1 ст. ложку масла в сковороде и быстро обжарить на нем рыбу до коричневого цвета, перевернув 1 раз. После этого положить тушку на лист фольги и полить рыбным соусом. Завернуть фольгу в неплотный конверт. Запекать рыбу в духовке при 190 ˚С в течение 25–30 мин до готовности.

Тем временем нагреть оставшееся масло и обжарить в нем чеснок, имбирь и чили в течение 30 сек. Добавить перец и готовить еще 2–3 мин до мягкости.

Добавить сахар, уксус и воду, затем – помидоры и довести все вместе до кипения. Снять с огня. Разложить рыбу по тарелкам, полить соусом и посыпать оставленным базиликом.

Треска, запеченная в корочке, с карри

ПРОДУКТЫ

- *½ ст. ложки кунжутного масла*
- *4 куска филе трески, примерно по 150 г каждый*
- *80 г свежих белых хлебных крошек*
- *2 ст. ложки миндаля, нарезанного*
- *2 ст. ложки тайской зеленой пасты карри*
- *цедра ½ лайма, тертая на мелкой терке*
- *соль*
- *перец*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смазать маслом большую форму для духовки и выложить туда филе в один слой.

Смешать хлебные крошки, миндаль, пасту карри, цедру, соль и перец. Аккуратно намазать этой массой филе трески, вдавливая слегка, чтобы закрепить ее.

Положить рыбу в форму и запекать в духовке при 200 ˚С, не закрывая крышкой, в течение 25 мин – до готовности рыбы и пока корочка не станет золотистой.

Подавать треску горячей, украсив ломтиками и цедрой лайма, зеленым салатом и отварной молодой картошкой.

Кисло-сладкий тунец

ПРОДУКТЫ

- *4 стейка тунца, всего примерно 500 г*
- *½ ст. ложки молотого черного перца*
- *2 ст. ложки орехового масла*
- *1 луковица, нарезанная*
- *1 маленький стручок красного перца, очищенный и нарезанный*

брусочками

- *1 зубчик чеснока, подавленный*
- *½ огурца, очищенного от семян и измельченного брусочками*
- *2 кусочка ананаса, нарезанного кубиками*
- *1 ст. ложка свежего корня имбиря, мелко нарезанного*
- *1 ст. ложка коричневого сахара*
- *1 ст. ложка крахмала*
- *1 ½ ст. ложки сока лайма*
- *1 ст. ложка тайского рыбного соуса*
- *250 мл рыбного бульона*
- *кусочки лайма и огурца (для украшения)*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Поперчить стейки с обеих сторон. Нагреть большую сковороду и смазать ее маслом. Разложить на ней филе тунца и обжаривать 3–4 мин.

Нагреть оставшееся масло в другой сковороде. Обжарить в нем лук, перец и чеснок в течение 3–4 мин. Снять емкость с огня, добавить ананас, имбирь и сахар.

Смешать крахмал с соком лайма и рыбным соусом; добавить бульон и влить смесь в сковороду. Помешивая, довести все вместе до кипения и варить 1–2 мин – пока бульон не загустеет и не станет прозрачным.

Подавать тунца под соусом с кусочками лайма и огурца.

Сибас с чесноком

ПРОДУКТЫ

- *2 тушки сибаса (по 500 г каждая)*
- *3 зубчика чеснока*
- *10 г корня кинзы*
- *½ небольшого стручка красного перчика чили*
- *¼ стакана сока лайма*
- *¼ стакана рыбного соуса*
- *1 ст. ложка сахарного песка*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбу почистить, жабры удалить. Острым ножом сделать надрез на спинках, удалить внутренности и кости, тушки хорошо промыть. Варить рыбу на пару в течение 10–12 мин.

Чеснок и корень кинзы почистить и мелко нарезать. Перчик чили тоже мелко измельчить.

Приготовление соуса: смешать в однородную массу чеснок, корень кинзы и чили с соком лайма, рыбным соусом и сахаром.

Подавать рыбу к столу горячей, полив соусом.

Сибас на пару

ПРОДУКТЫ

- *2 тушки сибаса (по 500 г каждая)*
- *50 г корня имбиря*
- *4–6 перьев зеленого лука*
- *5 см стебля лука-порея*
- *20 г грибов шиитаке*
- *½ красного перчика чили*

Для соуса:

- *2–3 зубчика чеснока*
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *½ стакана устричного соуса*
- *1 ст. ложка темного соевого соуса*
- *1 ч. ложка сахарного песка*
- *1 ст. ложка молотого белого перца*
- *½ стакана куриного бульона*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбу почистить, жабры удалить. Острым ножом сделать надрез на спинках, удалить внутренности и кости, тушки хорошенько промыть.

Корень имбиря почистить. Зеленый лук вымыть, воду стряхнуть. Лук-порей тоже хорошенько промыть. Имбирь, зеленый лук, лук-порей, грибы и перчик чили нарезать соломкой.

Нафаршировать рыбу смесью овощей и варить на пару в течение 10 мин.

Приготовление соуса: смешать в кастрюльке почищенный и измельченный чеснок, устричный и соевый соусы, темный соевый соус, сахар, молотый перец и куриный бульон. Довести массу до кипения и снять с огня.

Подавать рыбу к столу горячей, полив соусом.

Карп в кисло-сладком соусе

ПРОДУКТЫ

- *1 карп*
- *мука*
- *растительное масло*

Для соуса:

- *2 зубчика чеснока*
- *5 г корня кинзы*

• *50 г ананаса*
• *1 маленький стручок красного перца чили*
• *2 ст. ложки виноградного уксуса*
• *¼ стакана сахарного песка*
• *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбу почистить, жабры удалить. Острым ножом сделать надрез на спинке, удалить внутренности и кости, тушку хорошенько промыть. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать.

Обвалять рыбу в муке. В глубокой сковороде разогреть масло и жарить в нем рыбу в течение 15 мин. Затем выложить карпа на плоскую тарелку.

Приготовление соуса: чеснок и корень кинзы почистить, ананас нарезать кубиками. Смешать чеснок, корень кинзы, перчик чили, уксус, сахар и соль в однородную массу.

После этого перелить ее в кастрюлю, добавить ½ стакана воды и кусочки ананаса. Прокипятить все вместе в течение 2 мин и снять с огня.

Подавать блюдо к столу горячим, полив соусом и посыпав зеленым луком.

Жареные морепродукты с чесноком

ПРОДУКТЫ

• *80 г креветок*
• *250 г морских гребешков*
• *250 г филе кальмара*
• *250 г мидий «киви»*
• *250 г филе лосося*
• *1 небольшая головка чеснока*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Креветки очистить от панцирей, кишечную вену удалить. Морские гребешки вымыть, каждый разрезать пополам. Филе кальмара нарезать крупными квадратами. Мидии тоже хорошенько вымыть щеткой и сполоснуть.

Чеснок разобрать на зубчики; почистить их и мелко нарубить.

Морепродукты обвалять в муке. В сковороде разогреть большую часть масла и обжарить на нем морепродукты до образования золотистой корочки.

В отдельной сковороде разогреть оставшееся масло и обжарить на нем чеснок до появления аромата. Затем влить в сковороду устричный и соевый соусы, всыпать сахар и молотый

перец.

Выложить в сковороду с соусом морепродукты, влить коньяк, перемешать и снять с огня. Подавать блюдо к столу горячим, по желанию украсив зеленью.

Жареная рыба с имбирем

ПРОДУКТЫ

- *500 г филе белой рыбы (треска, окунь, пикша, морской окунь)*
- *3–4 ст. ложки растительного масла*
- *1 небольшая луковица*
- *3 перышка зеленого лука*
- *1–2 зубчика чеснока*
- *1 ч. ложка свежего корня имбиря, измельченного*
- *1 ст. ложка рыбного соуса*
- *1 ст. ложка светлого соевого соуса*
- *½ ч. ложки пальмового сахара, измельченного*
- *1 ч. ложка тамариндовой воды*
- *свежемолотый черный перец*
- *веточки кинзы*
- *галангал (можно заменить свежим имбирем)*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Большую часть масла раскалить в воке (или глубокой широкой сковороде) на среднем огне. Выложить туда рыбу и поджаривать, пока она не подрумянится. Затем перевернуть филе и обжарить его с другой стороны.

Раскалить оставшееся масло в небольшой кастрюле для соуса, добавить мелко нарезанный лук и, помешивая, обжарить его до подрумянивания. Когда рыба будет готова, переложить ее на подогретую тарелку и накрыть – чтобы она оставалась теплой.

Выложить в глубокую широкую сковороду тонко нарезанный зеленый лук, измельченные чеснок и имбирь. Обжарить, помешивая, в течение 2–3 мин. Затем влить туда же рыбный соус, соевый соус, воду тамаринда и всыпать пальмовый сахар. Перемешать. Подержать сковороду на огне не более 1 мин, после чего добавить черный перец.

Готовым соусом полить рыбу. Посыпать кушанье обжаренным луком и украсить веточками кинзы.

Лосось по-тайски

ПРОДУКТЫ

- *4 филе лосося с кожей, примерно по 150 г каждое*

• 2,5 см корня имбиря, тертого
• 1 ст. ложка кориандра, молотого
• ¼ ст. ложки порошка чили
• 1 ст. ложка сока лайма
• 1 ст. ложка кунжутного масла
• 2 ст. ложки растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешать имбирь, кориандр, порошок чили, сок лайма и кунжутное масло.

Положить рыбу в неметаллическую посуду и обвалять в маринаде. Накрыть емкость пленкой и поставить в холодильник на 30 мин.

Нагреть сковороду с тяжелым дном и смазать ее маслом. Положить лосося кожей вниз и обжаривать его 4–5 мин – до образования хрустящей корочки и до готовности рыбы (она должна изменить цвет и легко распадаться, если воткнуть вилку).

Подавать блюдо с отварным рисом и обжаренными овощами.

Мохинга

ПРОДУКТЫ

• 675 трески или скумбрии
• 3 стебля лемонграсса
• кусочек корня имбиря длиной 2,5 см
• 30 мл рыбного соуса
• 3 головки репчатого лука
• 4 зубчика чеснока
• 2–3 стручка красного чили
• 4 г молотой куркумы
• 75 мл арахисового масла для жарения
• 400 мл консервированного кокосового молока
• 25 г рисовой муки
• 25 г гороховой муки (бесан)
• кусочки стебля или сердцевины банана (или 540 г консервированных побегов бамбука, откинутых на сито и нарезанных ломтиками)
• соль
• молотый черный перец
• нарезанное дольками вареное яйцо
• измельченный тонкими кольцами или полукольцами красный лук
• мелко нарезанный зеленый лук
• несколько обжаренных во фритюре креветок и жареный чили

• *450 г вареной рисовой лапши*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбу положить в большую кастрюлю и залить водой так, чтобы она накрыла полностью тушку. Добавить 2 стебля лемонграсса и половину корня имбиря, предварительно размяв их. Довести воду до кипения, добавить рыбный соус и варить все вместе 10 мин.

После этого рыбу вынуть и остудить, а бульон процедить и перелить в большую миску. Рыбу разделать на филе и нарезать его небольшими кусочками.

Нижнюю часть (5 см) стебля лемонграсса удалить; оставшуюся крупно порубить – вместе с оставшимся имбирем, чесноком, репчатым луком, куркумой и чили. Измельчить все в однородную пасту и обжаривать ее в масле, пока не проявится аромат. После этого снять емкость с огня и положить туда рыбу.

Рыбный бульон смешать с кокосовым молоком и долить воды столько, чтобы получилось максимум 2,5 л жидкости. Вылить бульон в большую кастрюлю. Смешать рисовую муку с гороховой и развести смесь бульоном до густоты сметаны. Добавить эту смесь в бульон и довести ее до кипения, непрерывно помешивая.

Положить стебель банана и варить 10 мин. Добавить рыбную смесь, посолить, поперчить и прогреть все вместе.

Положить в тарелку лапшу и залить ее супом. Добавить вареные яйца, репчатый и зеленый лук, креветки и жареный чили.

Рыба в банановых листьях, сваренная на пару

ПРОДУКТЫ

• *450 г рыбы (филе)*
• *листья банана (или бумага для выпечки, или фольга)*
• *2 моркови*
• *2 цукини*
• *150 мл густого кокосового молока*
• *1 красный перец*
• *115 г стручковой фасоли*
• *1–2 ст. ложки красной пасты карри*
• *2 листочка лайма*
• *1 ст. ложка рыбного соуса*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе нарезать кусочками по 1,5 см. Морковь и цукини очистить и измельчить соломкой. Красный перец очистить от семян и нарезать полосками. Фасоль нарезать на кусочки длиной

7,5 см.

В огнеупорную миску, которая по размеру войдет в бамбуковую корзинку для варки на пару, положить банановые листья (фольгу или бумагу для выпечки).

В течение 2 мин бланшировать овощи. По истечении этого времени добавить цукини. Слить с овощей воду и выложить их на листья банана. На овощи положить кусочки рыбного филе.

Остальные составляющие смешать и залить рыбу полученным соусом. Накрыть крышкой и варить на пару 15–20 мин.

Рыба в кокосовом молоке с галангалом

ПРОДУКТЫ

- *350 г белой рыбы (типа палтуса)*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *1 луковичка шалота*
- *4 см мелко нарезанного кусочка галангала*
- *2 стебля лимонного сорго*
- *1 стручок красного перца чили*
- *½ стакана кокосового молока*
- *1 ст. ложка рыбного соуса*
- *5 веточек кинзы*
- *1 головка репчатого лука*
- *черный перец (свежемолотый)*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Раскалить 1 ст. ложку масла в глубокой широкой сковороде. Положить туда мелко нарезанные шалот, галангал, лимонное сорго и чили. Пассеровать овощи в течение 3 мин.

Выложить содержимое сковороды в небольшую чашку. Добавить кокосовое молоко, рыбный соус и стебли веточек кинзы. Хорошенько перемешать. Выложить рыбу в жаропрочное неглубокое круглое блюдо и залить приготовленным пряным соусом. Накрыть блюдо крышкой и держать на пару в течение 8—10 мин – пока рыба не разварится.

Тем временем раскалить оставшееся масло в глубокой широкой сковороде, добавить лук и, помешивая, обжарить его на умеренном огне до подрумянивания. Шумовкой выложить лук на абсорбирующую бумагу: чтобы удалить излишки масла.

В течение нескольких секунд обжарить в масле кинзу и тоже выложить ее на бумагу. Посыпать рыбу жареными луком, кинзой и поперчить.

Лосось с красным карри

ПРОДУКТЫ

• 4 филе лосося, примерно по 175 г каждое
• 2 листа банана, разрезанных пополам
• 1 зубчик чеснока, подавленный
• 1 ст. ложка корня имбиря, тертого
• 1 ст. ложка тайской красной пасты карри
• 1 ст. ложка мягкого коричневого сахара
• 1 ст. ложка тайского рыбного соуса
• 2 ст. ложки сока лайма
• дольки лайма и сладкий соус чили (для украшения)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разложить филе лосося в центр каждого листа банана.

Смешать чеснок, имбирь, пасту карри, сахар и рыбный соус. Обмазать рыбу соусом и сбрызнуть соком лайма. Завернуть банановые листья конвертиками.

Положить их на противень и запекать в духовке при 220 ˚С в течение 15–20 мин – до готовности рыбы, или пока банановые листья не начнут коричневеть.

Подавать блюдо с кусочками лайма и чили.

Кальмар в остром соусе

ПРОДУКТЫ

• 750 г кальмара, очищенного
• 1 крупный стручок красного перца, очищенный от семян
• 85 г молодых стручков зеленого горошка, подрезанных
• 1 кочан капусты пак чой
• 3 ст. ложки черного бобового соуса
• 1 ст. ложка тайского рыбного соуса
• 1 ст. ложка рисового вина
• 1 ст. ложка темного соевого соуса
• 1 ст. ложка коричневого сахара
• 1 ст. ложка крахмала
• 1 ст. ложка воды
• 1 ст. ложка растительного масла
• 1 ст. ложка кунжутного масла
• 1 маленький стручок красного чили, нарезанный
• 1 зубчик чеснока, измельченный
• 1 ст. ложка свежего корня имбиря, натертого на мелкой терке
• 2 пера зеленого лука, нарезанные

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Отрезать и выбросить щупальца кальмара. Нарезать оставшееся мясо на несколько частей и сделать на каждой надрезы решеткой. Обсушить кальмаров бумажным полотенцем.

Нарезать перцы длинными полосками, стручки зеленого горошка – пополам по диагонали. Нашинковать капусту пак чой.

Соединить бобовый соус, рыбный соус, рисовое вино, соевый соус и сахар. Смешать крахмал с водой, чтобы получилась паста, и добавить ее к остальным ингредиентам.

Нагреть в сковороде (или в воке) растительное и кунжутное масло. Положить чили, чеснок, имбирь и зеленый лук; обжарить в течение 1 мин. Добавить перец и обжаривать еще 2 мин.

После этого положить кальмар и обжаривать на большом огне около 1 мин. Добавить капусту и стручки горошка, обжаривать еще 1 мин. По прошествии этого времени влить соус и готовить все вместе около 2 мин – пока он не станет прозрачным и не загустеет.

Подавать кушанье горячим.

Морские гребешки с лаймом и чили

ПРОДУКТЫ

- *16 крупных морских гребешков*
- *1 ст. ложка сливочного масла*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *1 ст. ложка чеснока, подавленного*
- *1 ст. ложка корня имбиря, тертого*
- *1 пучок зеленого лука, мелко нарезанного*
- *цедра 1 лайма, тертая*
- *1 маленький стручок чили, очищенный от семян и нарезанный очень мелко*
- *3 ст. ложки сока лайма*
- *соль*
- *перец*
- *дольки лайма (для украшения)*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Подрезать гребешки и очистить их от любых черных прожилок. Затем вымыть их и обсушить на бумажных полотенцах. Отделить раковину от белой мякоти и разрезать ее пополам – на 2 круга.

Нагреть масло в сковороде (или в воке). Положить туда чеснок и имбирь; готовить 1 мин, не давая им покоричневеть. Добавить зеленый лук и обжаривать овощи на большом огне еще около 1 мин.

После этого положить морские гребешки и продолжать жарить все вместе на большом огне 4–5 мин. Добавить цедру и сок лайма, готовить еще 1 мин.

Подавать блюдо горячими, с соусом и с отварным рисом, украсив дольками лайма и измельченным чили.

Дорада во фритюре

ПРОДУКТЫ

- *4 средние дорады*
- *4 ст. ложки пшеничной муки*
- *2 стакана растительного масла*
- *морковь и лисья лайма (для украшения)*

Для соуса:

- *цедра 1 крупного лайма*
- *1 небольшой стручок красного перца чили*
- *120 г пасты карри*
- *3 стакана кокосового молока*
- *1 стакан сахарного песка*
- *½ стакана рыбного соуса*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбу промыть и обсушить. Острым ножом сделать косые надрезы по бокам каждой тушки, а затем обвалять их в муке.

В глубокой сковороде хорошо разогреть масло. Жарить дораду в течение 15–20 мин.

Приготовление соуса: цедру лайма и чили мелко нарезать. В кастрюльке смешать цедру лайма, чили, пасту карри, кокосовое молоко, сахар и рыбный соус. Тушить все вместе в течение 15–20 мин.

Готовую рыбу выложить на тарелки и полить соусом.

Подать к столу, по желанию украсив полосками моркови и листьями лайма.

Жареные гребешки

ПРОДУКТЫ

- *600 г морских гребешков*
- *50 г лимонного сорго*
- *3 луковички шалота*
- *3 зубчика чеснока*
- *10 г корня кинзы*
- *1 крупный стручок красного перца чили*
- *1 стручок сладкого перца*

- *1 средняя луковица*
- *1 средняя морковь*
- *½ пучка базилика*
- *цедра ½ лайма*
- *½ стакана растительного масла*
- *20 г тертого корня имбиря*
- *100 г маринованных початков мини-кукурузы*
- *½ стакана устричного соуса*
- *¼ стакана соевого соуса*
- *½ ч. ложки сахарного песка*
- *2 ст. ложки сока лайма*
- *¼ стакана коньяка*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Морские гребешки вымыть и нарезать четвертинками. Лимонное сорго очистить от верхнего слоя и измельчить. Лук-шалот, чеснок и корень кинзы тоже почистить и измельчить. Чили мелко нарезать, сладкий перец очистить от семян и перегородок и измельчить соломкой.

Репчатый лук и морковь почистить и нарезать так же. Базилик вымыть и, стряхнув воду, отделить листики. Цедру лайма вымыть и измельчить.

Растительное масло разогреть в воке. Положить туда лимонное сорго, лук-шалот, чеснок, корень кинзы, чили и корень имбиря. Все перемешать и обжарить до появления аромата.

Положить в сковороду гребешки, сладкий перец, лук, морковь и разрезанные вдоль кукурузные початки. Перемешать продукты и жарить их в течение 5 мин.

Влить в сковороду устричный и соевый соусы, сок лайма; положить сахар и цедру. Жарить все вместе на сильном огне еще 2 мин. В заключение влить в гребешки коньяк, посыпать лих истиками базилика и снять с огня.

Подавать блюдо к столу горячим, в подогретых порционных сковород-

Креветки с рисовой лапшой

ПРОДУКТЫ

- *250 г креветок*
- *120 г ростков сои*
- *5–7 см стебля лука-порея*
- *2–3 луковички шалота*
- *3–4 зубчика чеснока*
- *100 г мякоти тамаринда*

• *120 г сыра тофу*
• *4 яйца*
• *¼ стакана растительного масла*
• *600 г рисовой лапши*
• *½ стакана рыбного соуса*
• *2 ст. ложки очищенного арахиса*
• *2 ч. ложки молотого перца чили*
• *¼ стакана сока лайма*
• *80 г пальмового сахара (или 2 ст. ложки сахарного песка)*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Креветки очистить от панцирей, кишечную вену удалить. Ростки сои промыть и обсушить. Лук-порей вымыть и измельчить соломкой, лук-шалот почистить и нарезать полосками. Чеснок почистить и измельчить. Мякоть тамаринда мелко нарезать. Тофу измельчить кубиками. Яйца взбить.

В воке разогреть растительное масло. Положить туда лук-шалот, чеснок, тонкой струйкой влить яйца. Обжаривать продукты в течение 3–5 мин.

По истечении этого времени выложить в сковороду рисовую лапшу и перемешать. Добавить тамаринд, рыбный соус, арахис, молотый перец, сок лайма и пальмовый сахар. Еще раз все хорошенько перемешать.

В последнюю очередь всыпать ростки сои, лук-порей и тофу. Перемешать. Жарить все вместе 3 мин.

Подавать блюдо к столу горячим.

Виточки из креветок

ПРОДУКТЫ

• *600 г креветок*
• *3–4 зубчика чеснока*
• *20 г корня кинзы*
• *4 яйца*
• *½ стакана соевого соуса*
• *½ стакана устричного соуса*
• *1 ч. ложка сахарного песка*
• *1 ст. ложка кунжутного масла*
• *1 ч. ложка белого перца*
• *½ стакана панировочных сухарей*
• *½ стакана растительного масла*
• *соус из кураги (или сливовый)*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Креветки очистить от панциря, кишечную вену удалить. Чеснок и корень кинзы почистить и измельчить.

Креветки пропустить через мясорубку. Добавить в фарш чеснок, корень кинзы, яйца, соевый и устричный соусы, сахар и кунжутное масло и перец. Хорошенько все перемешать.

Сформовать из фарша небольшие биточки и запанировать их в сухарях. В глубокой сковороде разогреть растительное масло. Жарить биточки до золотистого цвета, а затем выложить на бумажные полотенца – чтобы удалить излишки масла.

Готовые биточки выложить на плоские тарелки и подать к столу. Соус предложить отдельно.

Креветки с овощами и ананасом

ПРОДУКТЫ

- *250 г тигровых креветок*
- *300 г ананаса*
- *100 г шампиньонов*
- *1 крупная луковица*
- *1 небольшая морковь*
- *1 стручок сладкого перца*
- *½ пучка зеленого лука*
- *3–4 зубчика чеснока*
- *½ стакана растительного масла*
- *½ стакана устричного соуса*
- *¼ стакана соевого соуса*
- *3 ч. ложки молотого белого перца*
- *1–2 ст. ложки сахарного песка*
- *1/4 стакана коньяка*
- *100 г орехов кешью*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Креветки очистить от панцирей, кишечную вену удалить. Ананасы измельчить кубиками. Шампиньоны вымыть и нарезать пластинками. Лук, морковь и сладкий перец почистить и измельчить соломкой. Зеленый лук вымыть и крупно нарубить. Чеснок почистить и измельчить.

В воке разогреть растительное масло. Положить туда чеснок и жарить его до появления аромата. Добавить по очереди: креветки – грибы – репчатый лук – морковь – сладкий перец – ананас. После этого все перемешать и жарить в течение 2 мин.

Влить в сковороду устричный и соевый соусы, всыпать белый перец и сахар. Жарить на сильном огне еще 5 мин.

Напоследок добавить в вок коньяк, зеленый лук и кешью. Еще

раз все хорошенько перемешать и снять вок с огня.

Подавать блюдо к столу горячим.

Пряные креветки на шампурах

ПРОДУКТЫ

- *16 крупных тигровых креветок*
- *1 зубчик чеснока, мелко нарезанный*
- *1 красный чили, очищенный от семечек и нарезанный*
- *1 ст. ложка пасты тамаринда*
- *1 ст. ложка кунжутного масла*
- *1 ст. ложка темного соевого соуса*
- *2 ст. ложки сока лайма*
- *1 ст. ложка коричневого сахара*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Соединить чеснок, чили, пасту тамаринда, кунжутное масло, соевый соус, сок лайма и сахар в маленькой кастрюле. Подержать ее на медленном огне до тех пор, пока сахар не растворится. Затем снять емкость с огня и остудить.

Креветки промыть, обсушить и выложить в один слой в широкую неметаллическую посуду. Залить их маринадом и перемешать. Накрыть емкость крышкой и оставить в холодильник как минимум на 2 ч.

Тем временем замочить 4 бамбуковых (или деревянных) шампура в воде на 20 мин. После этого надеть по 4 креветки на каждый шампур. Запекать на предварительно разогретом гриле 5–6 мин, перевернув как минимум 1 раз, пока они не станут розовыми.

Надеть на каждый шампур кусочек лайма. Подавать пряные креветки с хрустящим хлебом и листьями зеленого салата.

Цветы из креветок

ПРОДУКТЫ

- *1 буханка хлеба*
- *1 кг креветок*
- *2 ст. ложки истолченной смеси соли, перца, чеснока и корня кориандра*
- *¼ стакана свиного сала, нарезанного маленькими кубиками*
- *1 ч. ложка муки*
- *1 яйцо*
- *семена кунжута*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Используя формочку для печенья, нарезать хлеб в виде цветов. Креветки очистить и хорошо перемешать с другими ингредиентами. Отварить получившуюся массу на пару до готовности..

После этого ее можно хранить в холодильнике. Непосредственно перед подачей на стол массу надо обжарить до золотистого цвета. Креветочную массу выложить на хлеб и посыпать кунжутом.

Лакса с креветками

ПРОДУКТЫ

• 600 г сырых тигровых креветок без голов

• 1 кусочек имбиря длиной 5 см, нарезанный тонкими брусочками

• 6 листов лиметты каффир

• 2 ст. ложки овощного масла

• 3 луковички шалота, мелко нарезанные

• 2 зубчика чеснока, подавленные

• ½ ч. ложки порошка куркумы

• 2 ст. ложки зеленой пасты карри

• 2 банки (по 400 мл) кокосового молока

• 250 г стручков зеленого горошка, тонко нарезанных

• 6 помидоров, очищенных от семян и измельченных

• 350 г яичной лапши

• 425 мл воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Почистить креветки и отложить мясо. Положить панцири креветок, имбирь и листья лиметты в кастрюлю, влить воду. Довести ее до кипения и готовить 1 мин. Овощной бульон слить и сохранить.

Нагреть масло на медленном огне. Обжарить в нем лук в течение 3 мин. Добавить чеснок и куркуму и обжаривать 2 мин. Положить пасту карри и обжаривать 2 мин.

После этого влить кокосовое молоко и сохраненный бульон; довести жидкость до кипения. Уменьшить огонь и тушить все вместе 15 мин. По прошествии этого времени положить креветки и стручки гороха; готовить 3 мин. Добавить помидоры и подержать емкость на огне еще 2 мин.

Отварить лапшу согласно инструкции на упаковке и выложить ее на блюдо. Перелить кокосовый бульон в сервировочные тарелки. Положить в каждую порцию лапши.

Посыпать кушанье зеленью и подавать на стол.

Креветки с карри в кокосовом молоке

ПРОДУКТЫ

• 600 мл кокосового молока
• 450 г очищенных королевских креветок
• 30 г желтой пасты карри
• 15 мл нам пла (рыбный соус)
• 2,5 г соли
• 5 г сахара
• 225 г виноградных помидоров
• сок ½ лайма
• по 1 стручку желтого и оранжевого сладкого перца, нарезанных соломкой
• шнитт-лук для украшения

Для желтой пасты карри:

• 6–8 свежих стручков желтого перца чили
• 1 стебель лемонграсса
• 4 луковички шалота, рубленые
• 4 зубчика чеснока, измельченных
• 1 ст. ложка корня имбиря, рубленого
• по 1 ч. ложке кориандра, порошка горчицы и соли
• ¼ ч. ложки молотой корицы
• 1 ст. ложка сахара
• 2 ст. ложки растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Половину кокосового молока довести до кипения. Добавить желтую пасту карри и перемешать. Затем убавить огонь и варить молоко, при слабом кипении, около 10 мин.

Добавить нам пла и оставшееся кокосовое молоко. Варить его на слабом огне еще 5 мин.

После этого положить в молоко креветки и помидоры. Варить все вместе, при очень слабом кипении, примерно 5 мин.

Переложить карри на блюдо и сбрызнуть лаймовым соком. Украсить сладким перцем и шнитт-луком.

Приготовление желтой пасты карри: стручки желтого чили, рубленую нижнюю часть стебля лемонграсса, рубленые головки шалота, рубленые зубчики чеснока, рубленый корень имбиря, кориандр, порошок горчицы, соль, корицу, сахар и растительное масло смешать в однородную массу.

Переложить ее в стеклянную банку, закрыть крышкой и хранить в холодильнике.

Креветки под кокосовым соусом

ПРОДУКТЫ

- *16 королевских креветок*
- *2 перца чили*
- *1 головка красного репчатого лука*
- *1 побег лимонного сорго*
- *2,5 см корня галангала*
- *1 ч. ложка молотой куркумы*
- *1 стакан кокосового молока*
- *8 листьев таиландского базилика*
- *1 ст. ложка сока лайма*
- *1 ч. ложка рыбного соуса*
- *зеленый лук*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Перец чили очистить от семян и мелко нарубить. Луковицу, галангал и лимонную траву так же мелко нашинковать. Креветки очистить от панцирей и жилок. Зеленый лук нарезать колечками.

Смешать чили, лук, лимонную траву и галангал в однородную массу. Переложить ее в вок и разогревать, помешивая, 2–3 мин. Добавить куркуму и 125 мл воды; размешать, довести до кипения и тушить на медленном огне 3–4 мин, пока большая ее часть не выпарится.

После этого влить в вок кокосовое молоко и положить креветки. Все перемешать и тушить на медленном огне, периодически помешивая,

около 4 мин – пока креветки не станут упругими и не порозовеют. В заключение положить листья базилика, добавить сок лайма и рыбный соус.

Украсить блюдо полосками лука.

Сатэй с креветками

ПРОДУКТЫ

- *12 очищенных тигровых креветок*

Для маринада:

- *1 ст. ложка молотого кориандра*
- *1 ст. ложка молотого тмина*
- *2 ст. ложки светлого соевого соуса*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *1 ст. ложка порошка карри*
- *1 ст. ложка куркумы*
- *125 мл кокосового молока*

• 2 ст. ложки сахара

Для орехового соуса:

• 2 ст. ложки растительного масла

• 3 зубчика чеснока, подавленных

• 1 ст. ложка красной пасты карри

• 125 мл рыбного (или куриного) бульона

• 1 ст. ложка сахара

• 1 ст. ложка лимонного сока

• 4 ст. ложки несоленого подсушенного арахиса, мелко нарезанного

• 4 ст. ложки хлебных крошек, подсушенных

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очистить креветки.

Приготовление маринада: смешать все указанные ингредиенты.

Положить в маринад креветки. Накрыть емкость крышкой и оставить на 8 ч.

Приготовление орехового соуса: нагреть масло в сковороде и обжарить на нем чеснок до тех пор пока он не начнет менять цвет. После этого добавить пасту карри и быстро перемешать (не дольше 30 сек). Положить в сковороду сахар и соль, влить кокосовое молоко, бульон и лимонный сок; все хорошенько перемешать и кипятить 1–2 мин, постоянно помешивая. В последнюю очередь добавить орехи и хлебные крошки. Еще раз все перемешать. Перелить соус в вазочку.

Надеть на шампуры по 3 креветки. Обжарить их на гриле (или на барбекю) в течение 3–4 мин с каждой стороны – до готовности.

Подавать сразу же. Ореховый соус предложить отдельно.

Морепродукты, обваренные с грибами и стручками гороха

ПРОДУКТЫ

• 8 морских гребешков, разрезанных пополам

• 16 очищенных сырых креветок

• 200 г грибов шиитаке, нарезанных

• 200 г стручков зеленого гороха

• 1 кусок имбиря, тертый

• 1 зубчик чеснока, подавленный

• сок 1 лимона (или лайма)

• 2 ст. ложки кунжутного масла

• 1 ст. ложка растительного масла

• *немного соевого соуса*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нагреть вок; влить в него кунжутное и растительное масло. Когда оно сильно нагреется, положить морские гребешки и креветки. Приправить их и перемешать. После этого добавить грибы шиитаке и стручки зеленого гороха. Постоянно помешивать продукты, чтобы они не подгорели.

В заключение положить в вок имбирь, чеснок и соевый соус. Сбрызнуть блюдо соком лимона (или лайма) и сразу же подавать на стол.

Хрустящие крабовые клешни

ПРОДУКТЫ

• *12 наполовину очищенных крабовых клешней*
• *50 г рисовой муки*
• *15 г кукурузной муки*
• *2,5 г сахара*
• *1 яйцо*
• *60 мл холодной воды*
• *1 стебель лемонграсса (корешок удалить)*
• *2 зубчика чеснока, рубленых*
• *15 г кинзы, нарезанной*
• *1–2 стручка красного чили, мелко нарезанных*
• *5 мл нам пла (рыбный соус)*
• *растительное масло для жарения*
• *молотый черный перец*

Для уксусно-перечной подливки:

• *45 г сахара*
• *120 мл воды*
• *120 мл красного винного уксуса*
• *15 мл нам пла (рыбный соус)*
• *2–4 стручка красного чили, мелко нарезанных*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовление уксусно-перечной подливки: налить в кастрюлю воду и, всыпав сахар, довести ее до кипения. Затем убавить огонь и подержать на медленном огне 5–7 мин. Помешивая, добавить остальные ингредиенты и снять емкость с огня.

Смешать рисовую муку с сахаром и кукурузной мукой. Яйцо взбить с холодной водой. Затем соединить его с мучной смесью и хорошенько перемешать. Получится жидкий кляр.

Отрезать и мелко порубить нижние 5 см стебля лемонграсса. Добавить в кляр лемонграсс, чеснок, кинзу, чили и нам пла (рыбный соус). Поперчить его по вкусу и перемешать.

Клешни крабов, предварительно обсушив, обмакнуть в кляр и обжарить во фритюре (по несколько штук за раз). Жарить клешни, пока они не станут золотистыми, а затем обсушить их на кухонной бумаге, но не давать остывать.

Подавать крабовые клешни с подливкой.

Блюда из овощей

Маринованные овощи

ПРОДУКТЫ

• По 1 стакану цветной капусты, огурцов и белокочанной капусты, нарезанных

• 1 стакан кукурузы, срезанной с початка

• 2 стакана уксуса, приправленного по вкусу солью и сахаром

• 1 стакан растительного масла

• по 1 ст. ложке чеснока, лука-шалот и красного стручкового перца, нарезанных

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Овощи нарезать кусочками примерно одного размера. Каждый из видов овощей порбланшировать в кипящем уксусе.

Чеснок, лук-шалот и красный стручковый перец растолочь вместе, а получившуюся пасту обжарить в масле. Когда появится запах, добавить все бланшированные овощи и хорошенько перемешать. Несколько минут подержать овощи на сильном огне, постоянно помешивая.

Готовое блюдо приправить по вкусу и подать на стол.

Жареные овощи

ПРОДУКТЫ

• по ½ стакана сушеных белых грибов, гороха и огурцов

• 1 ст. ложка кукурузной муки

• 1 ст. ложка мелко нарезанного чеснока

• рассол от маринованных бобов

• соевый соус

• растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Грибы размочить в воде и крупно нарезать. Огурцы разрезать пополам и, удалив семена, измельчить небольшими кусочками. Все овощи по отдельности отварить на пару.

Приготовление соуса: смешать кукурузную муку с водой так, чтобы получилась не очень густая смесь. Добавить по вкусу соевый соус и рассол от маринованных соевых бобов.

Чеснок обжарить в масле до золотистого цвета. Затем положить все овощи и хорошенько все перемешать – чтобы они

как следует подогрелись. После этого добавить соус и еще раз хорошенько перемешать. Держать смесь на огне до тех пор пока она не загустеет.

Приправить овощи по вкусу и подавать на стол.

Тыква, тушенная в кокосовых сливках

ПРОДУКТЫ

- *1 кг тыквы*
- *750 мл кокосового молока*
- *175 г сахара*
- *соль*
- *обжаренные семена тыквы и веточки мяты (для украшения)*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Острым ножом нарезать мякоть тыквы кусочками длиной около 5 и толщиной примерно 2 см.

Налить в кастрюлю кокосовое молоко, добавить сахар, соль и довести смесь до кипения. Положить в кастрюлю тыкву и варить ее, при слабом кипении, 10–15 мин.

Подавать кушанье теплым, посыпав тыквенными семечками и украсив веточками мяты.

Для оформления этого блюда извлеченные из тыквы семена следует промыть, а затем обсушить на кухонной бумаге и обжарить на сухой сковороде (или на противне), часто помешивая, до золотисто-коричневого цвета.

Манго с клейким рисом

ПРОДУКТЫ

- *2 спелых манго, очищенных от кожуры и нарезанных ломтиками*
- *115 г белого клейкого риса*
- *175 мл жирного кокосового молока*
- *45 г сахара*
- *полоски цедры лайма (для украшения)*
- *щепотка соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тщательно промыть клейкий рис в холодной воде, сменив ее несколько раз. Затем замочить крупу в свежей холодной воде на несколько часов.

Рис откинуть на сито и выложить ровным слоем в пароварку, застеленную марлевой салфеткой. Закрыть емкость крышкой и

варить крупу 20 мин.

Снять с кокосового молока 3 ст. ложки сливок. Остальное молоко вылить в кастрюлю. Добавить сахар, соль и довести его, помешивая, до кипения. Затем перелить молоко в миску и остудить.

Вареный рис выложить в другую миску и залить остывшим кокосовым молоком. Тщательно перемешать и дать постоять 10–15 мин.

Перед подачей разложить рис по тарелкам. Сбоку выложить ломтики манго и сбрызнуть все снятыми с кокосового молока сливками.

Оформить кушанье цедрой лайма, нарезанной полосками.

Овощи обваренные с кунжутом

ПРОДУКТЫ

• Овощи (перец, кукуруза, морковь, зеленая фасоль, горох, брокколи или др.)

• 3 ст. ложки кунжутного масла

• 2 ст. ложки семян кунжута

• 3 ст. ложки соевого соуса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нагреть кунжутное масло в воке. Положить туда подготовленные должным образом овощи по. Те, что готовятся дольше, нарезать мельче. Добавить в вок кунжут и соевый соус.

Готовые овощи сразу же подать на стол.

Фаршированный лук-шалот

ПРОДУКТЫ

• 24 луковички шалота (выбрать одиночные)

• растительное масло

Для начинки:

• 1 стакан вяленого окуня, обжаренного и истолченного в ступе

• 2 стручка сушеного красного перца

• по 1 ст. ложке мелко нарезанных лука-шалот, чеснока и лимонной цедры

• 1 ч. ложка креветочной пасты

• по ½ ч. ложки молотого перца и мелко нарезанного корня кориандра

• 1 стакан густых кокосовых сливок (или коровьих)

Для кляра:

50 г рисовой муки
• 15 г кукурузной муки
• 2,5 г сахара
• 1 яйцо
• 60 мл воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Срезать у луковиц нижнюю часть и ножом удалить сердцевину. Приготовление начинки: растолочь в ступке вместе стручковый перец, лук-шалот, чеснок, лимонную цедру, креветочную пасту, перец и корень кориандра.

Обжарить на масле 2 ст. ложки получившейся пасты до появления запаха, после чего добавить рыбу. Обжарить все вместе еще немного, а затем влить кокосовые сливки.

Начинить луковицы приготовленным фаршем, обмакнуть в кляр и обжарить до золотистого цвета.

Приготовление кляра: смешать рисовую муку с сахаром и кукурузной мукой. Яйцо взбить с холодной водой. Затем соединить его с мучной смесью и хорошенько перемешать.

Жареная соленая редька

ПРОДУКТЫ

• 2–3 соленые редьки размером около 15 см
• 1 стакан свиного сала, нарезанного
• 2 яйца
• 1 ст. ложка чеснока, нарезанного
• сахар по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Редьку промыть, обсушить и нашинковать.

Кусочки свиного сала обжарить до образования корочки.

Большую часть жира слить. Положить на сковороду чеснок и обжарить его до золотистого цвета. Затем добавить яйца и сахарный песок и хорошенько все перемешать.

Напоследок положить редьку и сало. Все вместе подержать еще немного на огне.

Готовое кушанье сразу же подавать на стол.

Овощи с ореховым соусом

ПРОДУКТЫ

• 2 моркови, очищенные
• 1 маленький кочанчик цветной капусты

• 2 кочана капусты пак чой
• 150 г стручковой фасоли
• 2 ст. ложки растительного масла
• 1 зубчик чеснока, мелко нарезанный
• 6 перышек зеленого лука, измельченных
• 1 ст. ложка пасты чили
• 2 ст. ложки соевого соуса
• 2 стакана рисового вина
• 2 ст. ложки арахисового масла
• 3 ст. ложки кокосового молока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарезать морковь тонкими диагональными кусочками. Разделить цветную капусту соцветия, затем нарезать тонкими кусочками ножку. Крупно нашинковать пак чой. Нарезать фасоль на кусочки размером

3 см.

Нагреть растительное масло в сковороде (или в воке) и обжарить в нем чеснок и зеленый лук в течение 1 мин. Добавить пасту чили и готовить еще несколько секунд. После этого положить морковь и цветную капусту; обжаривать овощи 2–3 мин. Затем добавить пак чой и готовить все вместе на большом огне в течение 2 мин. По истечении этого времени влить соевый соус и рисовое вино.

Смешать ореховое масло с кокосовым молоком и тоже влить эту смесь в сковороду. Подержать ее на огне еще 1 мин.

Подавать блюдо горячим.

Красное карри с зеленой фасолью

ПРОДУКТЫ

• 400 г стручков зеленой фасоли
• 1 зубчик чеснока, мелко нарезанный
• 1 стручок красного перца чили, очищенный от семян и измельченный
• ½ ст. ложки паприки
• 1 кусочек лимонного сорго, мелко нарезанный
• 2 ст. ложки тайского рыбного соуса
• 120 мл кокосового молока
• 1 ст. ложка растительного масла
• 2 перышка зеленого лука, нарезанные

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарезать фасоль небольшими кусочками (5 см) и отварить в

кипящей воде в течение 2 мин.

Смешать в однородную массу чеснок, чили, паприку, лимонное сорго, рыбный соус и кокосовое молоко.

Нагреть масло в сковороде (или в воке) и обжарить в нем зеленый лук в течение 1 мин. Добавить приготовленную массу и довести ее до кипения. Тушить 3–4 мин – чтобы смесь уварилась примерно вдвое.

После этого положить в вок фасоль и тушить все вместе еще 1–2 мин (пока фасоль не станет мягкой).

Подавать карри горячим.

Капуста со специями

ПРОДУКТЫ

- *450 г белокочанной капусты, тонко шинкованной*
- *1 ч. ложка черного перца горошком*
- *2 ст. ложки кокосовых сливок*
- *2 луковички шалота, мелко нарезанные*
- *120 г постной свинины, измельченной кусочками*
- *1 ½ стакана кокосового молока*
- *1 ст. ложка рыбного соуса*
- *1 стручок красного перца чили*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нагреть горошины перца в воке до изменения запаха. Там же размешать кокосовые сливки и прогреть их в течение 2–3 мин. Затем добавить шалот и тоже размешать. Жарить, помешивая, еще 2–3 мин, после чего положить свинину и капусту. Все хорошенько перемешать.

Жарить, периодически помешивая, 3 мин, затем добавить кокосовое молоко и довести его до кипения. Накрыть вок крышкой и тушить содержимое на медленном огне 5 мин.

По прошествии этого времени открыть сковороду и держать ее на огне еще примерно 10 мин – чтобы капуста размягчилась, но осталась немного упругой. В заключение добавить рыбный соус и еще раз все перемешать.

Подать кушанье, посыпав измельченным чили.

Брокколи в устричном соусе

ПРОДУКТЫ

- *400 г брокколи*
- *1 ст. ложка орехового масла*
- *2 луковички шалота, мелко нарезанные*

• *1 зубчик чеснока, измельченный*
• *1 ст. ложка рисового вина (или хереса)*
• *5 ст. ложек устричного соуса*
• *¼ ч. ложки молотого черного перца*
• *1 ст. ложка масла чили*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Подрезать брокколи и поделить ее на соцветия. Отварить их в кипящей воде в течение 30 сек.

Нагреть масло в большой сковороде (или в воке). Обжарить в нем чеснок и лук-шалот в течение 1–2 мин до золотистого цвета.

Затем добавить соцветия брокколи и готовить овощи в течение 2 мин. После этого влить рисовое вино (или херес) и устричный соус и подержать сковороду на огне 1 мин.

Перед тем как подать блюдо на стол, поперчить его и сбрызнуть маслом чили.

Пряное карри с орехами кешью

ПРОДУКТЫ

• *250 г несоленых орехов кешью*
• *1 ст. ложка кориандра*
• *1 ст. ложка семян тмина*
• *2 стручка кардамона, размолотых*
• *1 ст. ложка растительного масла*
• *1 луковица, мелко нарезанная*
• *1 зубчик чеснока, подавленный*
• *1 маленький стручок зеленого чили, очищенный от семян и нарезанный*
• *1 палочка корицы*
• *½ ст. ложки молотой куркумы*
• *4 ст. ложки кокосовых сливок*
• *300 мл овощного бульона*
• *3 листа лайма каффир, мелко нашинкованных*
• *соль*
• *перец*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замочить кешью в холодной воде на несколько часов. Слить воду. Размолоть кориандр, тмин и кардамон в ступке.

Нагреть масло в сковороде и обжарить в нем лук 2–3 мин – пока он не станет мягким, но не коричневым. Добавить чили, молотые специи, палочку корицы, куркуму и обжаривать еще 1 мин.

После этого влить в кастрюлю кокосовые сливки и бульон. Довести жидкость до кипения, затем добавить орехи и листья лайма.

Накрыть сковороду крышкой, уменьшить огонь и тушить все вместе 20 мин. Подавать кушанье горячим, с отваренным рисом сорта «Жасмин».

Карри с картофелем и шпинатом

ПРОДУКТЫ

• 2 зубчика чеснока, мелко нарезанных
• 1 палочка лимонного сорго, измельченная
• 3 см корня гангала, мелко нарезанный
• 1 ст. ложка кориандра
• 3 ст. ложки растительного масла
• 2 ст. ложки тайской красной пасты карри
• ½ ст. ложки куркумы
• 200 мл кокосового молока
• 250 г картофеля, очищенного и нарезанного на кубики размером 2 см
• 100 мл овощного бульона
• 200 г молодого шпината
• 1 маленькая луковица, нарезанная тонкими кольцами

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Растолочь в ступке чеснок, ганагал, лимонное сорго и кориандр.

Нагреть 2 ст. ложки масла в сковороде (или в воке). Туда же положить приготовленную пасту и обжаривать ее 30 сек. Добавить в сковороду сначала красную пасту карри и куркуму, затем – кокосовое молоко и довести продукты до кипения.

После этого положить картофель, влить бульон и снова довести содержимое сковороды до кипения. Затем уменьшить огонь и тушить карри, не закрывая крышкой, 10–12 мин – до готовности картошки.

Напоследок добавить листья шпината и еще немного подержать емкость на огне.

Тем временем обжарить лук в оставшемся масле до образования золотистой корочки. Перед тем как подать кушанье на стол, положить его в каждую тарелку.

Тофу с соусом чили

ПРОДУКТЫ

• 300 г плотного тофу

• 2 ст. ложки растительного масла

• 1 зубчик чеснока, нарезанный

• 1 морковь, измельченная брусочками

• ½ стручка зеленого перца, очищенного от семян и мелко нарезанного

• 1 маленький стручок острого красного чили, очищенный от семян и измельченный

• 2 ст. ложки соевого соуса

• 1 ст. ложка сока лайма

• 1 ст. ложка тайского рыбного соуса

• 1 ст. ложка коричневого сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Слить с тофу рассол и обсушить его бумажными полотенцами. Нарезать сыр кубиками размером по 2 см.

Нагреть масло в сковороде (или в воке) и обжарить в нем чеснок в течение 1 мин. Достать чеснок и положить в сковороду кубики тофу; обжарить их до образования коричневой корочки со всех сторон.

Достать тофу из сковороды, а туда положить морковь и перец. Обжаривать овощи 1 мин. Затем переложить их на блюдо, сверху разложить тофу.

Смешать чили, соевый соус, сок лайма, рыбный соус и сахар (он должен раствориться). Полить соусом сыр и овощи.

Подавать блюдо горячим с маринованным чесноком.

Блюда из лапши

Лапша со свининой

ПРОДУКТЫ

• 250 г рисовой лапши
• 3 ст. ложки орехового масла
• 3 зубчика чеснока, мелко нарезанных
• 125 г филе свинины, измельченного кусочками по 5 см
• 200 г креветок, очищенных
• 1 ст. ложка сахара
• 3 ст. ложки тайского рыбного соуса
• 1 ст. ложка томатного кетчупа
• 1 ст. ложка сока лайма
• 2 яйца, взбитых
• 125 г ростков бобовых

Для украшения:

• 1 ст. ложка сушеных хлопьев чили
• 2 перышка зеленого лука
• 2 ст. ложки свежей кинзы, нарезанной

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замочить рисовую лапшу в воде на 15 мин (или следовать инструкции на упаковке).

Нагреть масло в большой сковороде (или в воке) и обжарить чеснок на большом огне в течение 30 сек. Добавить свинину и обжаривать 2–3 мин – пока мясо не поменяет цвет.

После этого положить в сковороду креветки, сахар, рыбный соус, кетчуп и влить сок лайма. Обжаривать продукты еще 30 сек.

Затем добавить яйца и помешивать, пока они не станут плотными. Напоследок положить лапшу, бобовые ростки и обжаривать все вместе 30 сек.

Переложить кушанье на тарелку. Посыпать его хлопьями чили, зеленым луком и кинзой.

Рисовая лапша с грибами

ПРОДУКТЫ

• 225 г рисовой лапши (рисовых палочек)
• 2 ст. ложки растительного масла
• 1 зубчик чеснока, мелко нарезанный
• 2 см корня имбиря, измельченного

• 4 луковички шалота, мелко нарезанные
• 70 г грибов, измельченных
• 100 г плотного тофу, нарезанного на кубики по 1,5 см
• 2 ст. ложки светлого соевого соуса
• 1 ст. ложка рисового вина
• 1 ст. ложка тайского рыбного соуса
• 1 ст. ложка арахисового масла
• 1 ст. ложка соуса чили
• 2 ст. ложки подсушенного арахиса, нарезанного
• нашинкованные листья базилика (для украшения)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замочить рисовую лапшу в воде на 15 мин (или следуя инструкции на упаковке).

Нагреть масло в большой сковороде (или в воке). Обжарить на нем чеснок, имбирь и лук-шалот в течение 1–2 мин – до светло-коричневого цвета.

Добавить грибы и обжаривать их 2–3 мин. После этого положить в сковороду тофу и обжарить его до образования коричневой корочки.

Смешать соевый соус, рисовое вино, рыбный соус, арахисовое масло и соус чили. Влить заправку в сковороду.

Туда же положить лапшу и перемешать ее с соусом.

Подавать блюдо горячим, посыпав орехами и нашинкованным базиликом.

«пьяная» лапша

ПРОДУКТЫ

• 175 г рисовой лапши (рисовых палочек)
• 2 ст. ложки растительного масла
• 1 зубчик чеснока, подавленный
• 2 маленьких стручка зеленого перца чили, мелко нарезанных
• 1 луковица, измельченная
• 150 г свиного (или куриного) фарша
• 1 маленький зеленый перец, очищенный и нарезанный
• 4 листа лиметты каффир, тонко нашинкованные
• 1 ст. ложка темного соевого соуса
• 1 ст. ложка светлого соевого соуса
• ½ ст. ложки сахара
• 1 помидор, нарезанный дольками
• 2 ст. ложки листьев базилика, тонко нашинкованных (для украшения)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замочить рисовую лапшу в воде на 15 мин (или согласно инструкции на упаковке).

Нагреть масло в большой сковороде (или в воке). Обжарить на нем чеснок, чили и лук в течение 1 мин.

После этого положить мясо и обжаривать его, на большом огне, около 1 мин. Затем добавить перец и продолжать готовить еще 2—

3 мин. В последнюю очередь положить листья лайма, соевые соусы и сахар.

Перемешать соус с лапшой и помидорами. Выложить кушанье на тарелки и и посыпать базиликом.

Подавать горячим.

Рисовая лапша с курицей

ПРОДУКТЫ

- *200 г рисовой лапши*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *1 зубчик чеснока, мелко нарезанный*
- *2 см корня имбиря, измельченного*
- *4 перышка зеленого лука, нарезанных*
- *1 красный чили, очищенный и измельченный*
- *300 г куриного филе, мелко нарезанного*
- *2 куриные печенки, измельченные*
- *1 палочка сельдерея, тонко нашинкованная*
- *1 морковь, нарезанная палочками*
- *300 г китайской капусты, нашинкованной*
- *4 ст. ложки сока лайма*
- *2 ст. ложки тайского рыбного соуса*
- *1 ст. ложка соевого соуса*

Для украшения:

- *2 ст. ложки свежей мяты, измельченной*
- *кусочки маринованного чеснока*
- *белокочанная капуста, тонко нарезанная*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замочить рисовую лапшу в воде на 15 мин (или следуя инструкции на упаковке).

Нагреть масло в большой сковороде (или в воке). Обжарить в нем чеснок, чили, имбирь и зеленый лук в течение 1 мин. Добавить курицу, куриную печенку и обжаривать мясо, на очень большом огне, в течение 2–3 мин – до коричневого цвета.

После этого положить в сковороду сельдерей и морковь;

обжаривать овощи 2 мин – до мягкости. Туда же добавить китайскую капусту, влить сок лайма, рыбный и соевый соусы.

Положить в сковороду лапшу и перемешать. Посыпать ее нашинкованной капустой, мятой и маринованным чесноком.

Подавать блюдо к столу сразу же.

Лапша тайская с курицей

ПРОДУКТЫ

• 225 г плоской рисовой лапши
• 2 ст. ложки растительного (или орехового) масла
• 225 г куриного филе без кожи, тонко нашинкованного
• 4 луковички шалота, мелко нарезанные
• 2 зубчика чеснока, измельченные
• 4 перышка зеленого лука, нарезанного на кусочки по 5 см
• 350 г свежего крабового мяса
• 75 г свежих ростков бобовых
• 1 ст. ложка редиса, тонко нарезанного
• 2–4 ст. ложки подсушенного арахиса, измельченного
• веточки кинзы (для украшения)

Для соуса:

• 3 ст. ложки тайского рыбного соуса
• 2–3 ст. ложки рисового винного уксуса (или яблочного уксуса)
• 1 ст. ложка устричного соуса (или соуса чили)
• 1 ст. ложка кунжутного масла
• 1 ст. ложка пальмового сахара
• ½ ст. ложки белого перца (или свежего чили)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовление соуса: взбить все указанные ингредиенты.

Положить лапшу в большую миску и залить горячей водой на 15 мин – чтобы она стала мягкой. Слить горячую воду, обдать лапшу холодной и дать ей стечь.

Нагреть масло в сковороде с толстым дном (или в воке). Обжарить в нем курицу на сильном огне 1 мин. Затем переложить мясо на тарелку и уменьшить огонь.

В сковороду положить шалот, зеленый лук и чеснок. Обжаривать овощи в течение 1 мин. Добавить к ним сначала лапшу, а затем – приготовленный соус.

Вернуть курицу в сковороду вместе с мясом краба, ростками бобовых, редисом и перемешать. Готовить 5 мин, постоянно помешивая, пока продукты не прогреются. Если лапша начнет пригорать, добавить немного воды.

Разложить кушанье по тарелкам, посыпать подсушенными орехами, украсить веточками кинзы и подать к столу.

Хрустящая жареная рисовая вермишель

ПРОДУКТЫ

• 175 г рисовой вермишели
• 15 г чеснока, рубленого
• 4–6 стручков сушеного красного чили
• 30 лука-шалота, измельченного
• 15 г сушеных креветок, промытых
• 115 г свиного фарша
• 115 г сырых креветок, рубленых
• 30 г коричневого бобового соуса
• 30 мл рисового винного уксуса
• 45 мл нам пла (рыбный соус)
• 75 г пальмового сахара
• 30 мл тамариндового (или лаймового) сока
• 115 г ростков бобовых

Для оформления:

• 10–12 перышек зеленого лука
• 30 г листочков кинзы
• омлет из 2 яиц, скатанный в трубочку и нарезанный полосками
• 2 стручка красного перца чили, измельченных тонкими полосками

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Вермишель нарезать (или наломать) на кусочки длиной около 7 см. Обжарить их во фритюре несколько секунд, пока вермишель не вздуется, затем вынуть из вока шумовкой и обсушить на кухонной бумаге.

Перелить масло из вока в кастрюлю, оставив примерно 1 ст. ложку, и дать ему остыть. На оставшемся масле обжаривать креветки с луком-шалотом, чесноком и чили в течение 1 мин.

После этого положить в вок коричневый бобовый соус, уксус, нам пла и сахар. Помешивая, сначала довести массу до слабого кипения, а затем варить ее до загустения.

Влить в вок тамариндовый (или лаймовый) сок; если нужно, посолить и поперчить содержимое. Соус должен получиться одновременно сладким, кислым и соленым. Уменьшить огонь, а затем снова выложить в вок смесь свиного фарша с креветками, а также ростки бобовых и перемешать.

В заключение положить в вок обжаренную вермишель и

аккуратно перемешать так, чтобы она вся была покрыта соусом, но при этом не поломалась.

Переложить кушанье на большое подогретое блюдо. Украсить полосками зеленого лука, листочками кинзы, полосками омлета и чили.

Подавать к столу горячим.

Лапша с креветками по-тайски

ПРОДУКТЫ

- *350 г отваренных тигровых креветок*
- *115 г рисовой лапши (или рисовой вермишели)*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *2 зубчика чеснока, мелко нарезанных*
- *1 яйцо*
- *2 ст. ложки лимонного сока*
- *1 ½ ст. ложки тайского рыбного соуса*
- *½ ст. ложки сахара*
- *2 ст. ложки арахиса, подсушенного и нарезанного*
- *½ ст. ложки белого перца*
- *2 перышка зеленого лука, нарезанных на кусочки по 2,5 см*
- *50 г бобовых ростков*
- *1 ст. ложка свежей кинзы, нарезанной*
- *дольки лимона (для украшения)*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Обсушить креветки на бумажных полотенцах, чтобы избавиться от лишней влаги. Отварить лапшу.

Нагреть масло в сковороде и обжарить в нем чеснок до образования золотистой корочки. Добавить яйцо и перемешать; готовить несколько секунд. После этого положить креветки и лапшу; перемешать продукты с яйцом и чесноком.

Напоследок добавить в сковороду лимонный сок, рыбный соус, сахар, половину арахиса, перец, зеленый лук и половину ростков бобовых, постоянно помешивая ее содержимое. Готовить все вместе на большом огне около 2 мин.

Переложить лапшу на блюдо. Посыпать ее оставшимися орехами, бобовыми ростками и кинзой.

Подавать кушанье с дольками лимона.

Блюда из риса и яиц

Рис жареный с крицей

ПРОДУКТЫ

• 750 г вареного риса
• 3 ч. ложки орехового (или кукурузного) масла
• 250 г куриных грудок
• 1 ст. ложка чеснока, нарезанного
• 1 луковица
• 2 яйца
• 1 помидор (разрезанный на 8 кусочков)
• 2 ст. ложки белого соевого соуса
• ½ стручка сладкого перца
• 1 стебель зеленого лука и 1 огурец (для украшения)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Куриные грудки нарезать ломтиками толщиной 1 см. Нагреть масло в воке (или кастрюле с толстым дном). Положить туда курицу, чеснок и хорошенько размешивать на огне в течение 1 мин. После этого добавить лук, еще через 1 мин – яйца.

Еще раз все хорошенько перемешать, а затем положить в кастрюлю рис и оставшиеся ингредиенты. В последний раз перемешать содержимое вока и дать постоять пару минут.

Подать блюдо на стол с дольками огурца и зеленым луком.

Талин леток

ПРОДУКТЫ

• 175 г длиннозерного риса
• 1–2 стручка красного перца чили
• 1 головка репчатого лука
• 15 мл растительного масла
• 350 г картофеля, нарезанного кубиками
• 115 г яичной лапши (замочить на 30 мин в холодной воде)
• 115 г рисовой лапши (замочить в холодной воде на 10 мин)
• 50 г стеклянной лапши (либо увеличить количество рисовой или яичной лапши)
• 225 г листьев шпината
• 175 г бобовых ростков
• 25 мл тамариндового концентрата или мякоти, замоченного в 200 мл теплой воды, либо 6 долек лимона

• *соль*

Для гарниров:

• *1 маленькая головка репчатого лука, нарезанная кольцами*

• *15–18 перышек зеленого лука, измельченных*

• *50 г обжаренной хрустящей стеклянной лапши*

• *25 г турецкого гороха (нута), подсушенного и истолченного*

• *3 стручка сушеного чили, обжаренных на сухой сковороде и истолченных*

• *хрустящий жареный репчатый лук*

• *веточки кинзы*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Отварить рис в большом количестве воды в течение 12–15 мин. Слить воду, переложить крупу в миску. В ступке потолочь лук с чили.

В небольшой сковороде нагреть масло и обжаривать на нем перечно-луковую смесь 2–3 мин, а затем смешать ее с отварным рисом.

Поварить картофель 8—10 мин в подсоленной воде. Затем слить ее.

Откинуть на сито лапшу и сварить ее – каждый вид отдельно – в подсоленной воде (яичная лапша варится около 4 мин, а рисовую нужно снимать с огня сразу же, как только вода вновь закипит).

Готовую лапшу откинуть на сито, промыть холодной водой и дать ей стечь.

Шпинат держать на огне под крышкой 2 мин. Дать жидкости стечь. Так же приготовить бобовые ростки. То и другое остудить.

На большом блюде красиво разложить смешанный со специями холодный рис, картофель, лапшу, шпинат и ростки бобовых. Рядом поставить тарелки с гарнирами.

Тамариндовый сок процедить и налить в соусник (либо выложить на блюдце дольки лимона).

Кхао че («ледяной рис»)

ПРОДУКТЫ

• *Рис*

• *квасцы (или соль)*

• *цветы жасмина*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Старый рис вымачивать в воде с квасцами не меньше 2 ч (если нет квасцов, можно использовать соль). После этого крупу

хорошо промыть, чтобы удалить как можно больше крахмала: тогда рисинки будут блестеть.

Отварить рис в течение 5 мин, после чего откинуть на сито и промыть холодной водой. Проделать это несколько раз.

В заключение завернуть рис в марлю и варить на пару до готовности. Охладить.

Подать кушанье в чашках, обложив кусочками льда и полив холодной водой, ароматизированной цветами жасмина.

Жареный рис с соленым сыром

продукты

• 6 стаканов холодного вареного риса

• 1 стакан рубленого мяса (курицы, свинины) или креветок

• по ½ стакана соленого домашнего сыра, крошеного имбиря, нашинкованного красного и зеленого стручкового перца, нарезанного лука-шалот, масла

• 2 ст. ложки чеснока, мелко нарезанного

Для соуса:

• ½ стакана соленого домашнего сыра

• по 2 ст. ложки нарезанных имбиря, лука-шалот и стручкового перца

• сок лимона по вкусу

• любое жареное (или вареное) мясо, перемолотое

• свежие овощи (салат-латук, сладкий перец, зеленый лук, огурцы) для украшения

Для «золотой шелковой сети»:

• 2 яйца

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовление соуса: перемешать указанные ингредиенты.

Обжарить чеснок в масле до появления золотистого оттенка. Добавить рубленое мясо и соленый домашний сыр, хорошенько перемешать. Затем положить рис и еще раз перемешать. После этого добавить имбирь, лук-шалот и стручковый перец. Снова хорошенько перемешать.

Подавать кушанье с соусом.

Рис ставят на стол на большом блюде в «золотой шелковой сети». Гарнируют его свежими овощами и зеленью.

Приготовление «золотой шелковой сети»: тефлоновую сковороду диаметром около 20 см слегка нагреть. Разбить 2 яйца и, размешав их, пропустить через сито в соусник для кетчупа, предварительно вынув донышко.

Яичную смесь выливать на сковороду ровной тонкой

струйкой. Сосуд нужно перемещать вперед, назад и крест-накрест – чтобы образовалась «золотая сеть». Снять «сеть» лопаткой и отложить в сторону, как блин. Из указанного количества яиц получаются 4–5 «сетей».

На середину «сети» положить рис, затем, аккуратно свернув ее, украсить нарезанным стручковым перцем и веточками кинзы.

Подготовка овощей для украшения: мелкие огурцы нарезать толстыми кружочками и удалить сердцевину так, чтобы получились колечки.

Внутри этих колечек можно расположить, в виде букетика, другие овощи. Законченный вид «букету» придадут веточки кинзы и зеленый лук: разрезать его вдоль и замочить в ледяной воде – чтобы концы завернулись.

Большой огурец почистить, оставив немного кожуры, и нарезать его вдоль – получатся длинные «листья».

Желтый и красный стручковый перец надрезать так, чтобы получились лепестки, и, удалив семена, замочить стручки в воде – чтобы они раскрылись.

Жареный рис с приправой карри

ПРОДУКТЫ

• 1 стакан нарезанного кусочками отварного мяса (курицы, свинины) или креветок, или же и того, и другого

• 6 стаканов отваренного риса

• 1 стакан бланшированных стручков фасоли, крупно нарезанных

• соль и сахар по вкусу

• капустные листья

Для порошка карри:

• по ¼ стакана мелко нарезанных лука-шалот и чеснока

• ¼ стакана лимонной цедры

• 4 тонких ломтика имбиря

• ½ ч. ложки молотого перца

• ½ ст. ложки соли

• ½ ст. ложки корня кориандра, мелко нарезанного

• 5—10 сушеных стручков красного перца, без семян

• ½ стакана растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовление порошка карри: все перечисленные продукты мелко истолочь в ступке. Получившуюся смесь обжарить в масле до появления запаха.

Добавить отварное мясо и хорошенько перемешать. После

этого положить рис, постоянно помешивая и добавляя масло по мере необходимости.

Приправить по вкусу солью и сахаром.

В самом конце приготовления положить бланшированную стручковую фасоль, (она должна быть ярко-зеленой и хрустящей) и хорошенько все перемешать.

Разделить рис на порции. Завернуть их в капустные листья и в течение нескольких минут отварить на пару – до тех пор пока они не станут мягкими.

Рис по-весеннему

ПРОДУКТЫ

- *250 г риса*
- *5 ст. ложек соевого соуса*
- *3 ст. ложки рыбного соуса*
- *1 кусок имбиря, нарезанный*
- *½ стручка зеленого перца чили, нарезанного*
- *1 крупный зубчик чеснока, подавленный*
- *цедра ½ лайма (или лимона)*
- *2 яйца*
- *1 ст. ложка воды*
- *1 кочан зеленого салата, нашинкованный*
- *150 г зеленого горошка*
- *4 перышка зеленого лука, измельченные*
- *куриный бульон*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Отварить рис в курином бульоне.

Взбить яйца с водой и 2 ст. ложками соевого соуса. Быстро пожарить омлет, нарезать его на полоски и отставить.

В воке обжарить имбирь, зеленый чили, чеснок и цедру лайма (или лимона).

Перемешать продукты с салатом, зеленым горошком и измельченными перышками. Обжаривать все вместе 2–3 мин, добавив оставшийся соевый соус, рыбный соус и рис.

Готовое блюдо посыпать полосками омлета.

Жасминовый рис

ПРОДУКТЫ

- *400 г риса сорта «Жасмин»*
- *800 мл воды*
- *цедра ½ лимона, мелко тертая*

• *2 ст. ложки свежего базилика, нарезанного*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промыть рис несколько раз. Довести воду в большой кастрюле до кипения и положить туда крупу.

Снова дать воде закипеть. Уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и варить рис 12 мин.

Снять кастрюлю с огня и дать постоять, не снимая крышку, 10 мин. Разрыхлить рис вилкой и добавить лимонную цедру.

Посыпать кушанье базиликом и подать на стол.

Рис с кокосом и с ананасом

ПРОДУКТЫ

• *200 г длиннозерного риса*
• *500 мл кокосового молока*
• *2 шт. лимонного сорго*
• *200 мл воды*
• *2 куска свежего ананаса, очищенного и мелко нарезанного*
• *2 ст. ложки подсушенного кокоса*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промыть рис в холодной воде несколько раз и положить его в кастрюлю. Туда же влить кокосовое молоко.

Положить лимонное сорго на доску и раздробить скалкой. Его тоже положить в кастрюлю.

Напоследок влить в кастрюлю воду и довести содержимое до кипения. После этого уменьшить огонь, плотно накрыть кастрюлю крышкой и варить крупу 15 мин. Снять емкость с огня и разрыхлить рис вилкой.

Достать из кастрюли лимонное сорго и добавить в крупу ананас.

Подавать блюдо с соусом чили, посыпав кокосовой стружкой.

Фой тонги («золотые нити»)

ПРОДУКТЫ

• *По 10 утиных и куриных яиц*
• *1 кг сахарного песка*
• *3 стакана воды*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Отделить белки от желтков. Белки положить в одну кастрюлю, желтки – в другую, а остатки белков, которые всегда

остаются в скорлупе, – в третью (их будет не менее 2 ст. ложек). Желтки, отделяя оболочки, и остатки белков процедить через тонкое сито.

Вскипятить в кастрюле воду с сахарным песком. Чтобы сироп был прозрачным, добавить в него 2 взбитых яичных белка. Довести сироп до кипения и процедить. После этого снова поставить его на средний огонь.

Налить примерно ¼ стакана процеженных желтков в соусник. Тонкой струйкой вылить желтки в кипящий сироп, совершая при этом быстрые вращательные движения. В результате получаются тонкие непрерываемые нити из желтка. Они готовятся очень быстро, поэтому их почти сразу нужно вынуть с помощью шумовки.

Прежде чем повторить этот процесс, добавить в сироп немного кипящей воды: при нагревании она испаряется и сироп густеет, и тогда фой тонг получается неправильной формы. После того как готовые нити выложены на блюдо, расправить их вилкой.

Оставить «золотые нити» на несколько часов в посуде с цветами жасмина. Затем их следует убрать – в противном случае запах будет резким. Без утиных яиц фой тонг не получатся прочными и ровными.

Фой тонг следует готовить за день до подачи на стол.

Цветы из яиц куропатки

ПРОДУКТЫ

• 5 небольших огурцов

• 12 яиц куропатки, сваренных вкрутую в соленой воде и очищенных

Для маринада:

• уксус

• соль

• сахар

Для соуса:

• 1 ч. ложка смеси соли, перца, чеснока и корня кориандра, истолченной

• 4 ст. ложки темного соевого соуса

• 1 ст. ложка сахара

• немного масла для жарения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

С обоих концов каждого огурца отрезать примерно по 2 см; срезанные концы отложить. Острым ножом удалить сердцевину огурца, после чего вырезать «чашелистики» и вымочить их в

маринаде (не более 10 мин – иначе они пожелтеют).

Смесь соли, перца, чеснока и корня кориандра обжарить в масле в воке (или на очень маленькой сковороде) до появления запаха. Затем добавить соевый соус и сахарный песок. Когда смесь закипит, положить яйца и встряхнуть сковороду так, чтобы все они были полностью покрыты соусом и приобрели красивый коричневый цвет.

Чтобы сделать цветы, в каждый из кусочков огурца («чашелистики») вставить по яйцу и скрепить их деревянной шпилькой.

Омлет с начинкой по-тайски

ПРОДУКТЫ

- *2 зубчика чеснока, нарезанных*
- *4 горошинки черного перца*
- *4 веточки кинзы*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *200 г свиного фарша*
- *2 перышка зеленого лука*
- *1 крупный помидор, нарезанный*
- *6 яиц*
- *1 ст. ложка тайского рыбного соуса*
- *¼ ст. ложки куркумы*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Чеснок, черный перец и кинзу и размолоть в однородную массу.

Нагреть 1 ст. ложку масла в сковороде (или в воке). Туда же добавить приготовленную пасту и обжаривать 1–2 мин – пока она не начнет темнеть.

Затем положить свинину и обжарить ее до коричневого цвета. Добавить зеленый лук, помидор и готовить еще 1 мин, а затем снять емкость с огня.

Нагреть на сковороде оставшееся масло. Взбить яйца с рыбным соусом и куркумой, затем влить ¼ смеси в сковороду. Когда яйца начнут «схватываться», слегка перемешать их. В центр омлета положить ¼ часть свиной начинки и завернуть его рулетом. Сделать и начинить еще 3 омлета.

Разложить кушанье по тарелкам и подавать с зеленым салатом.

Фаршированные омлеты по-тайски

ПРОДУКТЫ

• 30 мл растительного масла
• 2 зубчика чеснока
• 1 головка репчатого лука
• 225 г свиного фарша
• 30 мл нам пла (рыбный соус)
• 5 г сахара
• 2 помидора без кожицы, рубленые
• 15 г рубленой кинзы
молотый черный перец
• веточки кинзы (для украшения)
Для омлетов:
• 6 яиц
• 15 мл нам пла (рыбный соус)
• 30 мл растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В воке (или в сковороде) нагреть масло. Жарить на нем рубленые чеснок и лук 3–4 мин. Добавить фарш, приправленный рубленой кинзой, помидорами, перцем, сахаром и рыбным соусом, и продолжать жарить, помешивая, еще 7—10 мин – пока он слегка не зарумянится и не станет рассыпчатым.

Приготовление омлетов: взбить яйца с нам пла. В сковороде диаметром 20 см нагреть немного масла, вылить половину (или четверть) яичной смеси. Покачивая сковороду, распределить смесь по дну ровным тонким слоем. Как только омлет «схватится», положить на середину ложку начинки и свернуть его конвертиком.

Перекладывать омлеты, швом вниз, на подогретое блюдо: чтобы не остыли. Перед подачей украсить кушанье веточками кинзы.

Десерты

Плавающие шарики

ПРОДУКТЫ

- *1 стакан картофельного (или кукурузного) крахмала*
- *1 стакан картофельного пюре, из сваренного на пару*
- *1 стакан коричневого сахарного песка*
- *1 кг тертого кокоса (или 3 стакана коровьего молока)*
- *½ стакана кокосовых сливок*
- *соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовление кокосового молока: развести указанное количество тертого кокоса 2 стаканами горячей воды и отжать через марлю – получатся 4–5 стаканов кокосового молока. Охладить его. После отстаивания на поверхности молока образуются густые сливки. Снять их ложкой.

В оставшееся молоко добавить сахар.

Смешать муку и пюре. Из этой смеси сделать небольшие шарики и опустить их в кипящую воду. Когда они всплывут, вынуть из воды и положить в кастрюлю со сладким кокосовым молоком. Прокипятить в нем шарики.

Подавать их на стол с густыми кокосовыми сливками, приправленными щепоткой соли.

Сайкая (заварной кокосовый крем)

ПРОДУКТЫ

- *1 стакан густых кокосовых сливок*
- *2 яйца*
- *½ стакана коричневого сахарного песка*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Соединить перечисленные ингредиенты, поставить на слабый огонь и медленно помешивать, пока масса не загустеет. После этого разлить ее по чашкам и варить на пару (тоже на слабом огне).

В этом рецепте важно, чтобы яйца не взбивались, а огонь не был слишком большим: крем должен оставаться однородным, не подниматься и не образовывать пузырьки.

Санкая с картофелем

- *2 стакана густых кокосовых сливок*
- *3 яйца*
- *1 стакан коричневого сахарного песка*
- *2 стакана пюре из картофеля, отваренного на пару*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Растереть в глубокой чашке сливки, яйца и сахарный песок. Туда же положить пюре и все хорошенько перемешать.

Разложить смесь по отдельным чашкам и сварить на пару на медленном огне.

Семена базилика в кокосовом молоке

ПРОДУКТЫ

- *1 ст. ложка семян сладкого базилика*
- *1 стакан холодной воды*
- *2 зеленых кокосовых ореха*
- *2 стакана кокосовых сливок*
- *¾ стакана коричневого сахарного песка*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Семена базилика положить в воду, перемешать и дать постоять 10 мин. Воду слить, а семена разложить по чашкам.

Кокосовые орехи расколоть тесаком, жидкость слить (ее можно будет использовать для приготовления прохладительного напитка). Мякоть кокосовых орехов вынуть ложкой и смешать с семенами базилика.

В кокосовых сливках растворить сахарный песок по вкусу и ложкой разлить сливки в чашки.

Подавать десерт охлажденным.

Бананы в кокосовом молоке

ПРОДУКТЫ

4 банана

- *350 мл кокосового молока*
- *2 ст. ложки сахара*
- *щепотка соли*
- *½ ст. ложки апельсиновой воды*
- *1 ст. ложка свежей мяты, нарезанной*
- *2 ст. ложки готовых бобов*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очистить бананы и нарезать их небольшими кусочамки. Положить фрукты в большую кастрюлю с кокосовым молоком, сахаром и солью. Довести все вместе до кипения и варить 1 мин. Снять кастрюлю с огня.

Сбрызнуть бананы апельсиновой водой, добавить мяту и переложить в вазочку.

Приготовление бобов: положить их в сковороду с толстым дном и поставить на огонь. Готовить, пока бобы не станут золотистого цвета и не покроются хрустящей корочкой. Затем слегка растолочь их в ступке.

Посыпать бобами бананы. Подавать блюдо, украсив веточкой мяты.

По желанию бобы можно заменить нарезанным миндалем или фундуком.

Это кушанье можно подавать как холодным, так и горячим.

«Золотые колечки»

ПРОДУКТЫ

- *по 1 стакану пшеничной муки и воды*
- *¼ стакана сливочного масла (или 3 ст. ложки растительного)*
- *3 яйца*
- *щепотка соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Воду с солью и сливочным (или растительным) маслом довести до кипения. Затем быстро всыпать просеянную муку. Интенсивно помешивать в течение 1 мин (или до тех пор, пока тесто не начнет отставать от краев кастрюли). После этого охладить его.

В остывшее тесто вбить по одному яйца, энергично размешивая.

Набрать тесто в кондитерский шприц и выдавить его в форме колечек на квадратики смазанной жиром фольги (размером 6х6 см). После этого обжарить колечки в горячем масле (они должны соскальзывать с фольги).

Когда колечки станут золотисто-коричневыми, вынуть их шумовкой и сразу же подавать на стол – с медом или любым сиропом.

Кханом туэй (кокосовый пудинг в чашках)

ПРОДУКТЫ

Для пудинга:

• 1 стакан рисовой муки
• 3 ст. ложки картофельного (или кукурузного) крахмала
• 2,5 стакана кокосовых (или коровьих) сливок
• по ¾ стакана коричневого сахарного песка и воды

Для крема:

• 2,5 стакана густых кокосовых (или коровьих) сливок
• 3 ст. ложки рисовой муки
• соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешать вручную муку и картофельный крахмал с ¾ стакана кокосовых сливок. Хорошо перемешать и влить остальные сливки.

Карамелизировать в кастрюле сахар, помешивая деревянной ложкой. Довести его до кипения, но так, чтобы не пригорел, и добавить воду. Охладить сироп, после чего процедить и вылить в мучную смесь. Хорошенько ее перемешать.

Получившуюся массу разложить в небольшие чашки, наполнив их до половины, и варить на пару – до тех пор, пока она не станет прозрачной (это означает, что пудинг готов).

Приготовление крема: смешать все предназначенные для него ингредиенты и наполнить им чашки доверху, после чего варить на пару до готовности.

Соединить крем и пудинг.

Зелено-белое желе

ПРОДУКТЫ

• 3 ч. ложки желатина
• 5 ст. ложек сахарной пудры
• 200 мл кокосового молока
• 85 мл кокосовых сливок
• 2 листа пандануса
• 320 мл воды
• зеленый пищевой краситель

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Налить в небольшую чашку 1,5 ст. ложки воды, всыпать туда 1,5 ч. ложки желатина и оставить на 5 мин. Затем поместить чашку в небольшую кастрюлю с горячей водой и перемешать содержимое до полного растворения желатина. Вынуть чашку и поставить ее в прохладное место.

В кастрюлю средних размеров поместить половину сахара и

все кокосовое молоко. Нагревать его на умеренном огне, постоянно помешивая до тех пор, пока сахар не растворится. Снять емкость с огня и вмешать кокосовые сливки.

Немного смеси влить в раствор желатина, перемешать и вылить обратно в кастрюлю. Разлить ее содержимое по 4–6 формочкам и поставить их в холодильник.

Оставшийся сахар всыпать в кастрюлю с водой и 1 листом пандануса. Нагревать ее на небольшом огне, помешивая, пока сахар не растворится. Довести сироп до кипения и подержать на слабом огне в течение 2–3 мин. После этого накрыть емкость крышкой и снять с огня. Спустя 15 мин удалить лист пандануса.

Растворить остаток желатина так же, как в первый раз. Вмешать немного отвара пандануса, затем вылить смесь обратно в кастрюлю. Добавить немного зеленого пищевого красителя.

Желе слегка остудить и вылить его на застывшую кокосовую смесь. Поставить десерт в холодильник – застывать. Перед извлечением желе на пару секунд погрузить формочки в горячую воду.

Подать кушанье на охлажденных тарелках.

Вместо листа пандануса можно использовать розовую воду и красный пищевой краситель.

Экзотические фрукты в кленовом сиропе

ПРОДУКТЫ

- *1 большое манго*
- *1 средний ананас*
- *1 папайя*
- *2 киви*
- *24 палочки для коктейля (или деревянные зубочистки)*

Для соуса:

- *45 мл сока лайма*
- *9 ст. ложек кленового сиропа*
- *½ ст. ложки корицы*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Почистить фрукты, вынуть косточки и нарезать мякоть одинаковыми по размеру небольшими брусочками. Наколоть брусочки на коктейльные палочки (по 2 или 3 штуки).

Приготовление соуса: все перечисленные ингредиенты поместить в небольшую кастрюлю и довести до кипения. Готовить в течение 2 мин. Охладить.

Палочки с фруктами выложить на большое блюдо и полить соусом. Подавать десерт с ванильным мороженым.

Сироп с манго и лимонным сорго

ПРОДУКТЫ

- *2 крупных манго*
- *1 лайм*
- *1 палочка лимонного сорго, нарезанная*
- *3 ст. ложки сахара*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разрезать пополам манго, удалить косточку и очистить от кожуры мякоть. Нарезать ее длинными тонкими полосками и аккуратно разложить их на блюде.

Срезать несколько тонких полосок кожуры лайма (для украшения), затем разрезать его пополам и выжать сок.

Положить в миску лимонное сорго, сахар и влить сок лайма. Нагревать смесь, не доводя до кипения, до полного растворения сахара. Снять смесь с огня и остудить.

Перелить охлажденный сироп в кувшин и полить им полоски манго. Посыпать их цедрой лайма, накрыть крышкой и поставить в холодильник.

Подавать блюдо охлажденным.

Блюдо с экзотическими фруктами и с имбирным мороженым

ПРОДУКТЫ

- *1 ананас*
- *1 папайя*
- *8—16 шт. физалиса*
- *8—16 шт. лини*
- *1 маракуйя*
- *500 мл имбирного мороженого*
- *1 лайм, нарезанный дольками*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разрезать ананас вдоль на 8 кусков. Поделить папайю на 8 кусков (семечки удалить). Разложить их на блюде – вместе с физалисом и личи.

Перед подачей на стол разрезать маракуйю пополам. Фрукты посыпать ее семечками и полить соком.

Подавать десерт с шариками имбирного мороженого и дольками лайма.

Экзотический фруктовый салат

ПРОДУКТЫ

- *1 ст. ложка жасминового чая*
- *1 ст. ложка свежего корня имбиря, тертого*
- *1 полоска цедры лайма*
- *125 мл кипятка*
- *2 ст. ложки сахара*
- *1 папайя*
- *1 манго*
- *½ маленького ананаса*
- *1 шт. звездчатого бадьяна*
- *2 маракуйи*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Соединить чай, имбирь и цедру лайма в жаропрочном кувшине и залить кипящей водой. Оставить завариться на 5 мин, затем слить настой. Добавить в него сахар и перемешивать, пока он не растает. Остудить настой.

Нарезать и очистить от семян папайю. Манго разрезать пополам, удалить косточку, мякоть очистить от кожуры. Почистить ананас. Нарезать все фрукты маленькими кусочками.

Разрезать звездчатый бадьян поперек. Положить все фрукты в широкую вазу и залить охлажденным сиропом. Накрыть вазу пленкой и поставить в холодное место на 1 ч.

Нарезать плоды маракуйи пополам, вычистить мякоть и смешать с соком лайма. Посыпать ею салат и подать его на стол.

Розовый лед

ПРОДУКТЫ

- *400 мл воды*
- *2 ст. ложки кокосовых сливок*
- *4 ст. ложки сгущенного молока*
- *2 ст. ложки розовой воды*
- *несколько капель розового пищевого красителя (по желанию)*
- *лепестки роз для украшения*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Влить воду в маленькую кастрюльку и добавить кокосовые сливки. Нагреть смесь, не давая закипеть и постоянно помешивая. Снять емкость с огня и дать содержимому остыть. Добавить сгущенное молоко, розовую воду и краситель (если используется).

Перелить смесь в специальный контейнер и поставить его в морозилку на 1–1 ч. Затем достать и разрыхлить десерт вилкой.

Вернуть контейнер в морозилку.

Полностью застывший лед выложить на стеклянное блюдо и посыпать розовыми лепестками.

Чтобы лед на столе не таял слишком быстро, рекомендуется поставить блюдо на тарелку с обычным льдом.

Ананасы в карамели

ПРОДУКТЫ

- *600 г ананаса*
- *2 ст. ложки картофельного крахмала*
- *½ стакана растительного масла*
- *2 стакана сахарного песка*
- *2 ст. ложки семян кунжута*
- *½ пучка свежей мяты*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Ананас почистить и нарезать кольцами. Каждое кольцо разрезать на 4 части и обвалять сегменты в крахмале.

В сковороду влить большую часть масла и обжарить к нем кусочки ананаса до образования на них золотистой корочки.

После этого в сковороде разогреть оставшееся масло. Туда же всыпать сахар. Держать емкость на слабом огне до тех пор, пока сахар не растворится полностью. Затем всыпать кунжут и перемешать.

Жареные ананасы вернуть в сковороду с карамелью и хорошенько перемешать. Выложить фрукты на большую тарелку и остудить. Мяту промыть и стряхнуть воду.

Подавать ананасы в креманках (или блюдцах), украсив листиками свежей мяты.

Кокосовый пудинг-желе

ПРОДУКТЫ

- *3 яйца*
- *2 яичных желтка*
- *2 стакана кокосового молока*
- *⅓ стакана сахарной пудры*
- *несколько капель розовой воды*
- *жареный кокос (для украшения)*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разогреть духовку до 180 °С. Поставить на глубокий противень 4 керамические огнеупорные формочки.

В чашке перемешивать яйца, яичные желтки, кокосовое молоко, розовую воду и сахар до тех пор, пока он не растворится. Процедить смесь сквозь сито в формочки. В противень налить кипяток.

Готовить в духовке около 20 мин, пока пудинг в каждой формочке в центре слегка не затвердеет. Вынуть кушанье из духовки и слегка остудить перед тем как извлечь из формочек.

Подать блюдо, украсить кокосом.

Пудит-желе из лихеи и кокоса

ПРОДУКТЫ

- *3 яичных желтка*
- *3–4 ст. ложки сахарной пудры*
- *200 мл кокосового молока*
- *85 мл кокосовых сливок*
- *1 ст. ложка розовой воды*
- *16 плодов лихеи*
- *лепестки розы (для украшения)*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В широкой посуде взбить яичные желтки с сахаром. В кастрюле средних размеров нагреть кокосовое молоко почти до кипения, затем медленно вмешать в яично-сахарную смесь.

Перелить смесь обратно в кастрюлю и варить ее на очень умеренном огне, помешивая деревянной ложкой, пока она не начнет облеплять ложку.

После этого снять емкость с огня и вмешать в содержимое кокосовые сливки, розовую воду по вкусу и некоторое количество красителя, достаточное для того, чтобы пудинг получился светло-розового цвета. Дать массе остыть, время от времени помешивая.

Плоды лихеи очистить, разрезать пополам и удалить косточки.

Разлить пудинг по блюдцам тонким слоем, украсить плодами лихеи и лепестками розы.

Можно залить украшения оставшейся массой.

Ананас с лаймом и кардамоном

ПРОДУКТЫ

- *1 ананас*
- *2 стручка кардамона*
- *1 тонкая полоска цедры лайма*
- *1 ст. ложка коричневого сахара*

• *3 ст. ложки сока лайма*
• *4 ст. ложки воды*
• *мята (для украшения)*

Отрезать у ананаса верхушку и основание, затем срезать кожуру. Разрезать ананас на четвертинки и вырезать сердцевину. Затем нарезать мякоть ломтиками вдоль.

Размолоть кардамон в ступке и положить в кастрюлю – вместе с цедрой лайма и водой. Нагреть, пока смесь не закипит, затем подержать на огне около 30 сек. Снять емкость с огня и добавить сахар. Затем накрыть кастрюлю крышкой и отставить на 5 мин.

По прошествии этого времени всыпать сахар и помешивать, пока он не растворится. Затем влить сок лайма. Залить сиропом ломтики ананаса. Охлаждать их 30 мин.

Красиво разложить ананас на блюде и полить сиропом.

Подавать десерт, украсив мятой.

Рисовые блинчики с кокосом

ПРОДУКТЫ

• *120 г рисовой муки*
• *⅓ стакана сахара*
• *соль*
• *2 ⅕ стакана сухого порошка кокоса*
• *2 яйца, взбитых*
• *2 ⅕ стакана кокосового молока*
• *растительное масло для жарения*
• *дольки мандарина (для украшения)*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешать в миске рисовую муку, сахар, соль и кокос. Сделать углубление в центре и вбить туда яйцо. Затем постепенно перемешать его с мукой, одновременно подливая кокосовое молоко, до однородного жидкого теста.

Разогреть 15-сантиметровую сковороду для блинчиков на среднем огне, смазать маслом и удалить его излишек. Хорошо размешать тесто, затем вылить 2–3 ложки в сковороду.

Сделать сковородой круговое движение, чтобы тесто покрыло дно. Жарить блинчик на среднем огне около 4 мин – чтобы его низ поджарился, а верх просто застыл. Осторожно перевернуть его и обжарить с другой стороны.

Готовые блинчики перекладывать в подогретое блюдо и держать в тепле.

Подать блинчики свернутыми в трубочки, украсив дольками мандарина.

Тесто для блинчиков можно разлить по 3 мискам. В одной размешать зеленый пищевой краситель, чтобы придать тесту бледно-зеленый цвет; в другой – розовый, а содержимое третьей оставить неокрашенным.

Тайские сладкие фрикадельки

ПРОДУКТЫ

- *300 г фасоли маш*
- *½ стакана сушеной мякоти кокоса*
- *1 яйцо (белок и желток раздельно)*
- *½ стакана пальмового сахара (крошеного)*
- *185 мл воды*
- *несколько капель жасминовой эссенции*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Поместить бобы в кастрюлю среднего размера и долить воды так, чтобы она покрывала их слоем 4 см. Довести воду до кипения и варить бобы на слабом огне 30–45 мин – пока они не станут мягкими. После этого откинуть бобы на дуршлаг и хорошенько перемешать, превратив их в пюре.

Пальцами смешать сушеную мякоть кокоса и яичный желток в плотную пасту. Разделить ее на кусочки размером с маленький грецкий орех и придать каждому, с помощью ложки, яйцевидную форму.

Влить в кастрюлю воду, всыпать сахар и нагревать на умеренном огне, помешивая, пока он не растворится. Довести сироп до кипения, добавить жасминовую эссенцию и поставить в теплое место.

Вилкой хорошенько взбить яичный белок в чашке. С помощью двух вилок обмакнуть каждую фрикадельку в белок, затем погрузить в сироп и варить в нем 2–3 мин. После этого выложить шумовкой на тарелку. Когда все фрикадельки будут готовы, полить их небольшим количеством сиропа.

Подать кушанье к столу охлажденным.

Тайский рисовый пудинг

ПРОДУКТЫ

- *100 г короткозерного риса*
- *2 ст. ложки сахара*
- *1 стручок кардамона, разрезанный пополам вдоль*

- *300 мл кокосового молока*
- *150 мл воды*
- *3 яйца*
- *200 мл кокосовых сливок*
- *1 ½ ст. ложки сахара*
- *свежие фрукты*
- *кокосовая стружка (для украшения)*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Положить рис и сахар в кастрюлю. Растолочь семена кардамона в ступке и добавить в кастрюлю. Затем влить кокосовое молоко и воду. Довести все вместе до кипения, помешивая, чтобы растворился сахар.

После этого уменьшить огонь. Готовить, не накрывая крышкой и помешивая, в течение 20 мин – до готовности риса и до тех пор пока вся жидкость не испарится.

Разложить рис по 4 огнеупорным формочкам. Поставить их в широкую форму для духовки и наполовину наполнить ее водой.

Взбить яйца, кокосовые сливки и сахар; полить этой смесью рис. Накрыть формочки фольгой и поставить в разогретую до 180 ˚С духовку на 45–50 мин

Подавать пудинг, холодным или горячим, со свежими фруктами и кокосовой стружкой.

Соусы и приправы

Красный порошок карри

ПРОДУКТЫ

• по ½ стакана лука-шалота, чеснока и лимонной цедры, нарезанных

• по 1 ст. ложке имбиря и корня кориандра, измельченных

• по 1 ч. ложке молотого перца и обжаренного кумина

• 1 ст. ложка обжаренного кориандра

• ½ ч. ложки толченого мускатного ореха

• 10–20 стручков сушеного красного перца

• 2 ст. ложки креветочной пасты

• 1 ст. ложка соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Все ингредиенты очень мелко истолочь в ступке (или провернуть через мясорубку несколько раз).

Чем больше красного перца используется, тем более красным и насыщенным получится карри.

Если промыть перец и удалить семена, то приправа будет не очень острой.

Порошок карри масаунан

ПРОДУКТЫ

• по ½ стакана мелко нарезанного и обжаренного лука, чеснока и лимонной цедры

• по 1 ст. ложке обжаренных имбиря и корня кориандра, измельченных

• 1 ч. ложка лимонной цедры

• 1 ч. ложка молотого перца

• 10–20 стручков высушенного красного перца, без семян

• 1 ст. ложка соли

• 1 ст. ложка кориандра, обжаренного

• 1 ч. ложка семян кумина, обжаренных

• по ½ ч. ложки молотого мускатного ореха порошка корицы и гвоздики

• 2 ст. ложки креветочной пасты

• 2–3 зерна кардамона, обжаренных и смолотых

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Все ингредиенты мелко растереть или растолочь в ступке и тщательно перемешать.

Зеленый порошок карри

ПРОДУКТЫ

• по ½ стакана лука-шалота, чеснока и лимонной цедры, нарезанных
• по 1 ст. ложке имбиря и корня кориандра, измельченных
• по 1 ч. ложке молотого перца и обжаренного кумина
• 1 ст. ложка обжаренного кориандра
• ½ ч. ложки толченого мускатного ореха
• 10–20 стручков свежего зеленого стручкового перца
• 2 ст. ложки креветочной пасты
• 1 ст. ложка соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Все ингредиенты очень мелко истолочь в ступке (или провернуть через мясорубку несколько раз).

Соус нам прик к сырым овощам

ПРОДУКТЫ

• 1 ст. ложка креветочной пасты, обжаренной
• 2 ст. ложки чеснока, мелко нарезанного
• 4 ст. ложки сушеных креветок, истолченных в ступе
• 4 ст. ложки свежесваренных морских креветок
• 5–6 стручков желтого и красного перца
• 1 веточка кинзы
• перец стручковый
• соль
• коричневый сахарный песок и лимонный сок по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Обжаренную креветочную пасту, чеснок и соль хорошо растолочь в ступе. Добавить истолченные сушеные креветки и половину сваренных. Потолочь все вместе и хорошенько перемешать. После этого положить красный и желтый стручковый перец и тоже потолочь, но не очень мелко. Затем добавить нарезанные листья и стебли кинзы и вновь потолочь их. Стручковый перец положить по вкусу.

Приправить массу солью, коричневым сахарным песком и лимонным соком (тоже по вкусу). В конце приготовления положить оставшиеся вареные креветки (можно их нарезать) и

хорошенько все вместе перемешать.

Нам прик хорошо сочетается с рисом; можно подать его и к овощам: огурцам, баклажанам и стручковой фасоли – с зеленью.

Соус нам прик к отварным овощам

ПРОДУКТЫ

- *1 ст. ложка креветочной пасты, обжаренной*
- *2 ст. ложки чеснока, мелко нарезанного*
- *1 ч. ложка соли*
- *5—20 стручков перца*
- *3–4 нарезанных баклажана*
- *3–4 измельченные кислые сливы (яблоки, неспелый виноград, крыжовник)*
- *соль*
- *коричневый сахарный песок и лимонный сок по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Креветочную пасту, соль и чеснок тщательно истолочь. Добавить баклажаны, сливы и снова потолочь. Затем положить стручковый перец, но мелко не толочь.

Приправить массу солью, сахарным песком и лимонным соком так, чтобы нам прик оставался жидким.

Подавать с овощами, отваренными в воде (или на пару), полив их густыми кокосовыми сливками (или же с овощами, обжаренными в кляре).

Кроме овощей, соус нам прик подают к рису, рыбе и к омлету. Готовят его непосредственно перед подачей к столу.

Тайский соус из красных перцев

ПРОДУКТЫ

- *3 стручка сладкого красного перца*
- *2–3 зубчика чеснока*
- *3 ст. ложки меда*
- *½ ч. ложи молотого кориандра*
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *1 ст. ложка оливкового масла*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Перцы наколоть зубочисткой в нескольких местах, смазать оливковым маслом и подержать в разогретой до 180 °С духовке примерно 30 мин.

Готовые перцы очистить от семян и кожицы (чтобы она легче

снималась, оставить перцы под крышкой на несколько минут).

Очищенные перцы перемолоть в блендере вместе с чесноком. Добавить кориандр, соевый соус и мед. Хорошенько все перемешать.

Тайский зеленый соус

ПРОДУКТЫ

- *4 стручка жгучего зеленого перца*
- *1 головка репчатого лука*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *1 ст. ложка кинзы, измельченной*
- *1 ст. ложка тертой цедры лимона тертая*
- *1 ст. ложка кориандра, молотого*
- *1 ч. ложка семян тмина, перемолотых*
- *1 ч. ложка корицы, измельченной*
- *1 ч. ложка куркумы, молотой*
- *1 ч. ложка черного перца горошком, раздробленного*
- *1 ч. ложка соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Жгучий перец нарезать, семена удалить. Оставшиеся ингредиенты измельчить с помощью блендера в пасту. Добавить жгучий перец и если нужно, долить воды (или растительного масла).

Полученную смесь проварить около 2 мин.

Соус сатай

ПРОДУКТЫ

- *150 г несоленого арахиса, жареного*

2 ст. ложки кунжутного масла

- *1 небольшая луковица*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 стручок красного перца чили*
- *1 ч. ложка имбиря, тертого*
- *1 щепотка тмина*
- *3 ст. ложки кинзы, нарезанной*
- *¾ стакана кокосового молока*
- *1 ч. ложка вустерского соуса*
- *1 ст. ложка сока лайма*
- *несколько капель соуса «Табаско»*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В блендере сначала смолоть в однородную пасту арахис с растительным маслом. Потом добавить луковицу, чеснок, нарезанный чили, тертый имбирь, тмин, кинзу и перемолоть все вместе.

В сотейнике прогреть масло. Ввести его в овощную смесь и пассеровать 5 мин. После этого добавить ореховую пасту, кокосовое молоко, вустерский соус, «Табаско» и сок лайма.

Вымешать и проварить смесь, не доводя до кипения, в течение 2–3 мин. Когда она загустеет и станет однородной, снять с огня. Подавать соус с жареной свининой.

Тайский сладкий чили-соус

ПРОДУКТЫ

- *9 стручков красного перца чили*
- *6–7 ст. ложек растительного масла*
- *1 ст. ложка соли*
- *6 зубчиков чеснока*
- *1 кусочек свежего имбиря размером 2х2 см (можно больше)*
- *500 мл воды*
- *200 мл рисового (или яблочного) уксуса*
- *250 г сахара*
- *1–2 ст. ложки рыбного (или соевого) соуса*
- *1 ст. ложка с горкой кукурузного (или картофельного) крахмала*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Чили (можно очистить от семян и перегородок), очищенный чеснок и имбирь нарезать. Измельчить все в блендере. Добавить масло, соль, рыбный соус и хорошенько перемешать.

В кастрюлю влить воду и уксус. Добавить сахар, приготовленную смесь и варить на среднем огне 20–30 мин.

В 50 мл воды развести крахмал и тонкой струйкой ввести в кипящий соус, энергично помешивая, чтобы не было комков. Варить 3 мин.

Остывший соус разлить по банкам и хранить в холодильнике 1–2 месяца.

Тайский соус из арахисового масла

ПРОДУКТЫ

- *1 стакан арахисового масла*
- *1 стакан горячей воды*

• 100 мл 5%-ного уксуса (рисового, яблочного или винного)
• 4 ст. ложки соевого соуса
• 4 ст. ложки меда
• 1 ч. ложка молотого кайенского перца

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В маленькой кастрюльке нагревать воду и арахисовое масло на медленного огне, взбивая венчиком. Туда же добавить уксус, соевый соус, мед и кайенский перец. Прогреть массу, но не давать закипеть, чтобы она не свернулась.

Можно добавить в соус столовую ложку измельченного свежего имбиря и чеснока.

Тайская заправка с лаймом

ПРОДУКТЫ

• 125 мл свежего сока лайма
• 3 ст. ложки коричневого сахара
• 2 зубчика чеснока, мелко нарезанные
• 1 средний стручок красного перца чили, очищенный от семян и измельченный
• 2 ст. ложки рыбного соуса
• 1 ст. ложка кинзы, нарезанной
• 2 палочки лимонного сорго, мягкая внутренняя часть – мелко нарезанная
• кусочек свежего имбиря, тертый

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Положить все ингредиенты в банку с плотно закручивающейся крышкой и тщательно встряхнуть.

Иллюстрации

Салат с креветками

250 г мелкой яичной лапши, 3 ст. л. подсолнечного масла, 1 ст. л. кунжутного масла, 1 ст. л. семян кунжута, 150 г бобовых ростков, 1 манго, 6 перьев зеленого лука, 3 редиски, 350 г очищенных креветок, 2 ст. л. светлого соевого соуса, 1 ст. л. хереса.

Положить лапшу в большую миску и залить кипящей водой. Оставить на 10 минут.

Слить лапшу и промокнуть бумажным полотенцем.

Нагреть масло в сковороде вок, обжаривать лапшу 5 минут, непрерывно помешивая. Снять вок с огня, добавить кунжутное масло и семечки, бобовые ростки, перемешать.

В отдельной миске смешать кусочки манго, порезанный лук,

нарезанный ломтиками редис и креветки. Приправить соевым соусом и хересом, перемешать.

Перемешать смесь с креветками с лапшой и выложить на блюдо. Или разложить лапшу по краю тарелки и в центр уложить креветки.

Салат с курицей

200 г куриного филе, 2 ст. л. светлого соевого соуса, 1 ст. л. кунжутного масла, 1 ст. л. семян кунжута, 2 ст. л. растительного масла, 100 г бобовых ростков, 1 сладкий красный перец, 1 морковь, 3 маленьких початка кукурузы. Соус: 2 ст. л. рисового уксуса, 1 ст. л. светлого соевого соуса.

Положить куриное филе в миску. Смешать соевый соус и кунжутное масло, залить курицу, посыпать кунжутными семечками и дать постоять 20 минут. Переворачивать курицу периодически. Вытащить курицу из маринада, нарезать мясо тонкими полосками. Нагреть масло в сковороде вок, добавить курицу и обжаривать, помешивая, 4–5 минут, пока не прожарится. Вытащить курицу из сковороды шумовкой, положить на тарелку и

дать остыть.

В сковороду добавить ростки бобов, нарезанный перец, морковь, нарезанную брусочками (оставить несколько для украшения), и кукурузу, обжаривать 2–3 минуты. Вытащить из сковороды шумовкой и также дать остыть. Чтобы сделать соус, смешать рисовый уксус и соевый соус. Уложить на блюдо овощи и курицу, сверху полить соусом, украсить брусочками моркови.

Баклажаны в соевом соусе с имбирем

2 баклажана, 4 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. крахмала, 1 луковица, 1 головка чеснока, 6 ст. л. растительного масла, молотый имбирь, соль по вкусу.

Баклажаны вымыть, очистить от кожуры, нарезать кружочками.

На предварительно перекаленном растительном масле (4 ст. л.) обжарить подготовленные баклажаны и вынуть из сковороды.

Крахмал развести водой до жидкой кашицы.

В отдельной посуде смешать мелко нашинкованный репчатый лук, соевый соус, имбирь и крахмал. Затем в глубокой сковороде нагреть оставшееся масло, выложить в него баклажаны, залить их приготовленным соусом, добавить растертый в ступке чеснок,

тщательно перемешать и оставить томиться на 1–2 минуты.

Китайский омлет

4 яйца, 200 г отварного куриного филе, 12 тигровым креветок, 2 ст. л. порезанного шнитт-лука, 2 ст. л. соевого соуса, ½ ч. л. соуса чили, 2 ст. л. растительного масла.

Куриное филе нарезать. Взбить 2 яйца, добавить в них нарезанную курицу, креветки и шнитт-лук, перемешать. Приправить соевым соусом и соусом чили, тщательно перемешивая.

В сковороде на среднем огне разогреть масло, добавить оставшиеся яйца и жарить, помешивая, до готовности.

Переложить омлет на тарелку с помощью лопатки, нарезать на квадраты и подавать немедленно.

Чайные яйца

6 яиц, 2 ст. л. сухого чая, 1 звездочка бадьяна, 1 ч. л. соли, 2 ст. л. соевого соуса.

В кастрюлю с холодной водой положить яйца, довести воду до слабого кипения и варить 20 минут. После того как яйца сварятся, залить холодной водой и дать остыть. Затем осторожно покатать яйца по столу, чтобы скорлупа растрескалась, но скорлупу не очищать.

В кастрюлю с водой налить соевый соус, добавить соль и бадьян. Положить яйца и чай. Довести до кипения, накрыть крышкой и варить при слабом кипении 1 час.

Сняв яйца с огня, оставить их на 3 часа (а лучше на ночь) в отваре. Затем осторожно очистить от скорлупы.

Крепкий куриный бульон

500 г куриных костей, спинок, ножек, крылышек, шеек, желудков, 10 г свежего имбиря, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1/4 ч. л. соли, щепотка сахара, щепотка черного перца, 1/4 ч. л. сушеной петрушки, 1/4 ч. л. соевого соуса.

Вымыть куриные части, положить их в большой вок или кастрюлю, залить 1,5 литра воды, поварить на медленном огне и аккуратно снять пену. Не доводить бульон до кипения!

Порезать имбирь очень тонкими полосками, мелко порубить лук и чеснок и добавить их вместе с другими ингредиентами в бульон. Варить на медленном огне 3 часа, подливая новую воду вместо выкипевшей воды. Процедить бульон так, чтобы в нем не осталось «мусора».

Дать остыть, а затем снять весь жир, всплывший на

поверхность.

Куриный суп

1 куриная грудка, 2 ст. л. подсолнечного масла, 2–3 пера зеленого лука, 1 сладкий красный перец, 1 зубчик чеснока, 3–4 молодых и маленьких початка кукурузы, 1 л куриного бульона, 200 г консервированной кукурузы, 2 ст. л. хереса, 2–3 ст. л. сладкого соуса чили, 2–3 ст. л. крахмала, 2 помидора, соль, перец.

Порезать куриную грудку на 4 полоски вдоль, каждую полоску порезать еще на маленькие кусочки поперек. Нарезать тонкими полосками. Кукурузу нарезать кусочками. Разогреть в глубокой сковороде масло, добавить курицу и обжаривать 3–4 минуты, двигая ее по сковороде. Добавить зеленый лук, нарезанный по диагонали, перец и измельченный чеснок, обжаривать еще 2–3 минуты. Добавить кукурузу и бульон,

довести до кипения. Добавить консервированную кукурузу, херес, соус чили и соль по вкусу, готовить, помешивая, 5 минут. Смешать крахмал с водой, добавить в суп и довести до кипения, пока суп немного не загустеет. Помидоры разрезать на 4 части, очистить от семян и нарезать дольками.

Добавить кусочки помидора, приправить по вкусу и кипятить еще 2–3 минуты.

Куриный суп со спаржей

400 мл куриного бульона, 300 г отварного филе курицы, 100 г консервированной спаржи, 2 ст. л. кукурузной муки, 100 г консервированной кукурузы, ½ ст. л. морской соли, 12 шампиньонов, 1 ч. л. кунжутного масла, 2 перышка зеленого лука.

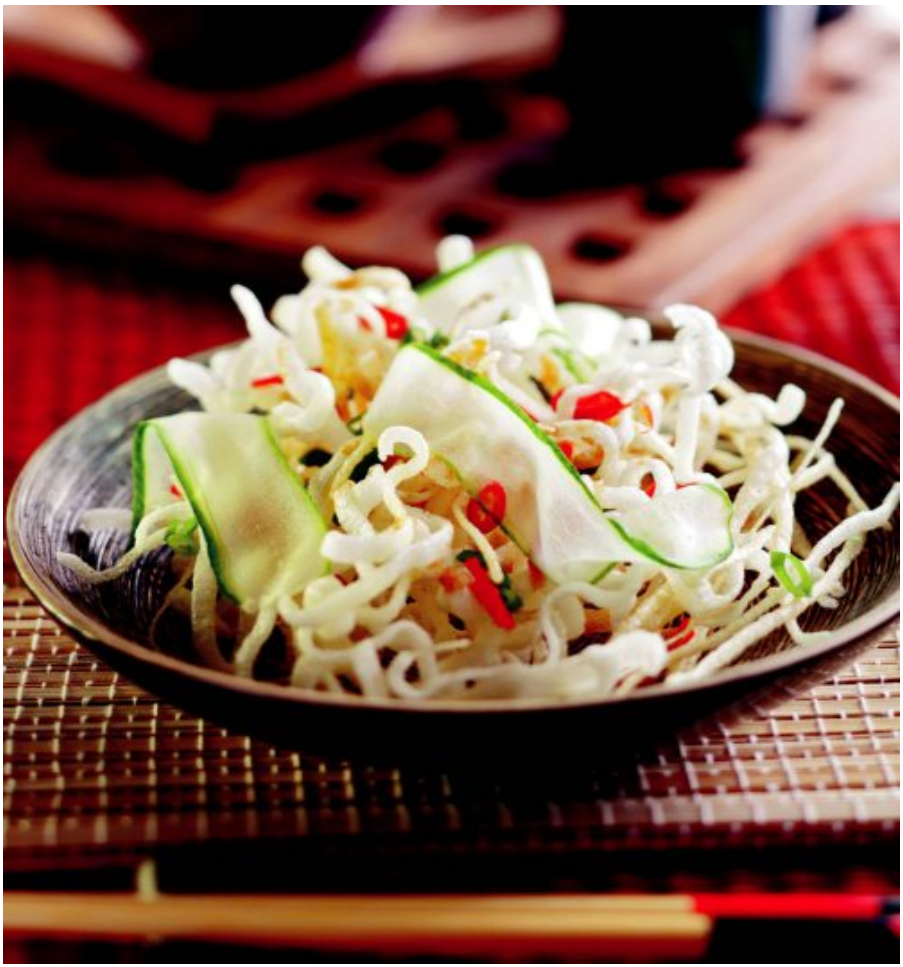
Куриное мясо нарезать небольшими полосками. Со спаржи слить маринад, слегка обсушить на бумажном полотенце и нарезать. Кукурузную муку развести водой, шампиньоны слегка промыть и нарезать тонкими пластинами. С кукурузы слить маринад. Вскипятить куриный бульон, добавить в него грибы и варить на медленном огне в течение 2–3 минут, затем влить разведенную кукурузную муку и варить, помешивая, пока не загустеет. Убавить огонь, добавить куриное мясо, спаржу и

кукурузу и хорошо прогреть на медленном огне, посолить.

Подавать, добавив кунжутного масла и посыпав зеленым луком.

Острая хрустящая лапша

250 г рисовой лапши, 2 зубчика чеснока, 8 перьев зеленого лука, 1 маленький красный перец чили, 2 ст. л. рыбного соуса, 2 ст. л. светлого соевого соуса, 2 ст. л. сока лайма, 2 ст. л. сахара, растительное масло для жарения.



Поломать лапшу на небольшие кусочки. Разогреть масло в воке или большой сковороде и обжаривать лапшу небольшими порциями до золотистого цвета. Достать шумовкой и обсушить на бумажных кухонных полотенцах, чтобы убрать лишнее масло.

Когда вся лапша готова, слить масло, оставив в воке 3 ст. л. масла. Добавить мелко нарезанный чеснок, нарубленный зеленый лук и чили и обжаривать 2 минуты.

Перемешать рыбный и соевый соус, сок лайма и сахар.

Добавить в вок и готовить 2 минуты, пока сахар не растворится. Переложить всю лапшу обратно в вок и перемешать, чтобы она была покрыта соусом. Огурец нарезать тонкими лепестками. Для этого удобнее использовать овощечистку. Подавать лапшу, украсив нашинкованным зеленым луком и огурцом.

Кантонская курица с имбирно-луковым соусом

1 куриная тушка, 1 ст. л. соли, небольшой кусочек корня имбиря, 6 перьев зеленого лука. Имбирно-луковый соус: 6 ст. л. мелко порезанного зеленого лука, ½ ст. л. мелко порезанного имбиря, 2 ч. л. морской соли, 5 ст. л. растительного масла.

Натереть курицу солью. Положить в большую кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Добавить имбирь и целые перья лука. Уменьшить огонь и готовить в течение 30 минут, периодически снимая пену. Затем плотно накрыть кастрюлю, выключить огонь и оставить на 1 час.

Для соуса смешать зеленый лук (оставить немного для украшения), имбирь и соль в маленькой огнеупорной мисочке.

Раскалить масло и полить им смесь. Дать остыть.

Когда курица готова, достать ее из бульона, выбросить имбирь и зеленый лук. Снять куриное мясо с костей (кожа не пригодится). Вилкой разобрать мясо на волокна и разложить на блюде. Посыпать зеленым луком и подавать с соусом, чтобы обмакивать туда курицу.

Жареная утка с луком-пореем

500 г отварного утиного мяса, 3 ст. л. растительного масла, 2 луковицы лука-порея, 1 красный сладкий перец, 1 кусочек имбиря, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. китайского куриного бульона, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. рисового уксуса, 2 ст. л. коричневого сахара, 2 ч. л. соуса чили.

Лук-порей вымыть, нашинковать. Чеснок истолочь в кашицу, утиное мясо нарезать на полоски. Перец вымыть, очистить от семян, нарезать небольшими кусочками. Нагреть масло в сковороде вок до появления дымка, положить лук-порей, перец, тонко нарезанный имбирь и чеснок. Быстро размешать и жарить в течение 5 минут, пока овощи не станут мягкими.

Добавить кусочки утки и остальные ингредиенты и жарить 2–

3 минуты, пока утка не прогреется.

Курица по-императорски

500 г мелко рубленных куриных окорочков, 2 ст. л. свиного жира, 1 ст. л. виноградного вина, 1 ст. л. водки, 1 луковица, щепотка молотого имбиря, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. сахара, соль, растительное масло.

Окорочка нарубить как можно мельче. Сложить куриные окорочка в миску и залить холодной водой. Пока окорочка вымачиваются, поставить сковородку на огонь, растопить в ней свиной жир и обжарить в нем лук с имбирем.

Как только лук поджарится, добавить кусочки курицы и поджарить их до полуготовности. Добавить водки, посыпать сахаром и влить немного кипятка. Довести все до кипения, закрыть крышкой и тушить на медленном огне около 1 часа.

Затем открыть крышку, влить вино, сбрызнуть маслом и подать горячим на стол.

Свинина с зеленым перцем

4 ст. л. арахисового масла, 1 см имбирного корня, 500 г филейной свинины, 2 зеленых сладких перца. Соус: 3 ст. л. отвара из овощей, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. кунжутного масла, 1 острый красный перец чили, 2 ст. л. розового вина, 2 ст. л. кукурузной муки.

Имбирь нарезать тонкими полосками. Перцы вымыть и нарезать небольшими кубиками. Кукурузную муку развести водой. Перец чили мелко нарубить. Свинину нарезать как можно тоньше. Нагреть масло в сковороде вок, положить в него имбирь и жарить в течение 1 минуты. Добавить мясо и готовить 2 минуты до изменения цвета. Всыпать перец и жарить еще 5 минут. Смешать все ингредиенты для соуса. Влить полученную смесь в

мясо и тушить до загустения соуса.

Мясные шарики с пряностями чха-ван-тси

300 г свиного фарша, 2 луковицы, 1 ч. л. молотого имбиря, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. сливок, 1 ст. л. воды, щепотка корицы, щепотка кориандра, 1/3 ч. л. жгучего перца, 1 ст. л. бамбуковых побегов, 1 ст. л. десертного вина, 1 ст. л. крахмала, 1 ст. л. сушеных толченых креветок, соль, крахмал (для обвалки), растительное масло, перец.

Крахмал развести в воде, бамбуковые побеги мелко нарезать, креветки слегка размочить в воде. Фарш хорошо перемешать с мелко нарезанным луком, молотым имбирем, кориандром, корицей, соевым соусом, сливками, водой, мелко нарезанной зеленью, вином, жгучим перцем, креветками и крахмалом. Посолить по вкусу. Фарш хорошо промесить. Сделать из него

мелкие шарики (диаметром чуть больше грецкого ореха), слегка обвалять их в крахмале и поджарить в нагретом растительном масле со всех сторон. Сложить в миску, выложенную листьями салата, и подать с соевым соусом или со смесью перца и соли, в которую шарики во время еды обмакиваются.

Креветки

700 г креветок, 1 яйцо, ½ ч. л. соли, 2 ч. л. соевого соуса, 9 полосок бекона, 150 г крахмала, растительное масло.

Креветки промыть, дать воде стечь и удалить панцирь (только не с хвостов).

Каждую креветку слегка надрезать, но не до конца, чтобы получился как бы кармашек. Яйцо взбить. В миску положить взбитое яйцо, соль, соевый соус. Тщательно перемешать, чтобы получился кляр. Положить в каждую креветку по кусочку бекона, сложить ее бока и, обмакнув в кляр, слегка обвалять в крахмале.

Подержать в холодильнике 1 час. Обжарить в растительном масле до золотисто-коричневой корочки (лучше, если обжариваться они будут во фритюре).

Цзяоцзы (китайские пельмени)

250 г свинины (мякоть), 500 г свежей зелени петрушки и укропа, 400 г муки, 200 мл воды, 2 луковицы, соль, молотый черный перец, имбирь.

Для начинки мякоть свинины мелко нарубить, зелень и репчатый лук мелко нашинковать, отжать и смешать с мясом. Фарш приправить солью и специями.

Замесить тесто на очень холодной воде, раскатать его в длинный жгут и разделать на небольшие шарики. Посыпать их мукой, затем размыть руками в круглые блинчики, положить на каждый блинчик подготовленную начинку и слепить пельмени. Вскипятить воду, опустить в нее пельмени и помешивать, чтобы они не прилипли ко дну. Как только вода закипит, добавить

немного холодной воды и снова довести до кипения. Пельмени подавать горячими.

Пекинские яблоки

4 яблока, 130 г пшеничной муки, 1 яйцо, ½ стакана воды. Сироп: 1 ст. л. растительного масла, 6 ст. л. коричневого сахара, 2 ст. л. золотистого сиропа, 2 ст. л. воды, холодная вода.

В большой миске замесить тесто из воды, муки и яиц. Очистить от кожуры и нарезать яблоки, удалив сердцевину. Обмакнуть каждую дольку в тесто и жарить во фритюре 3 минуты до подрумянивания. Шумовкой достать яблоки, переложить их на бумагу и дать обсохнуть. Чтобы приготовить сироп, нагреть в маленькой сковороде масло, воду и сахар, помешивая, пока сахар не растворится. Уваривать на медленном огне в течение 5 минут, постоянно помешивая.

Кипятить еще 5—10 минут до вязкого состояния. Убавить

огонь до минимума. Обмакнуть каждый ломтик яблока сначала в сироп, а затем на несколько секунд в холодную воду Выложить на блюдо и сразу же подавать на стол.

Печенье с запиской

250 г муки, 1 щепотка соли, 2 яйца, 2 ст. л. растительного масла, 125 г чернослива, 150 г кешью, 1 ч. л. корицы, 3 ст. л. кленового сиропа, 1 яичный желток, 2 ст. л. молока.

Смешать муку, масло, яйца, все взбить миксером, добавляя воду, до получения мягкого и однородного теста. Скатать его в шар, завернуть во влажную ткань и оставить на ночь.

На следующий день измельчить чернослив и орехи, добавить корицу, кленовый сироп.

Бумагу нарезать листочками размером 3х2 см (на них можно написать новогодние пожелания). Тесто тонко раскатать, разрезать на прямоугольники размером 10х8 см.

На 1/3 кусочка выложить немного начинки, слегка закрутить,

чтобы ее закрыть, а затем положить бумажное послание и полностью завернуть конфетку из теста.

Печенье выложить на бумагу для выпечки, сверху помазать смесью желтка и молока. Выпекать в нагретой до 175 ˚С духовке в течение 20 минут до золотистого цвета.

Абрикосы в карамели

15 неспелых абрикосов, 1 стакан сахара, 2 яйца, 4 ст. л. муки, 100 г свиного сала, 1 ст. л. растительного масла, 50 мл воды.

Неспелые абрикосы вымыть, разрезать пополам, удалить косточки. Нарезать их крупными дольками. Белки отделить от желтков. В просеянную муку влить холодную воду, яичные белки и тщательно вымесить тесто до однородной сметанообразной массы.

Подготовленные дольки абрикосов погрузить в тесто, а затем жарить на сковороде во фритюре из свиного сала до образования бледной корочки.

На другую сильно разогретую сковороду с растительным маслом положить сахарный песок и, непрерывно помешивая,

нагревать его, пока сахар не карамелизуется – не расплавится и не потемнеет. Обжаренные во фритюре дольки абрикосов поместить на эту сковороду и, встряхивая, перемешать их с карамельной массой. На красивое блюдо выложить дольки жареных абрикосов, покрытых карамелью светло-коричневого цвета, и подать к столу.

Сочима

400 г пшеничной муки, 9 яиц, 200 г сахара, 6 ст. л. меда, 50 г изюма, 3 ст. л. семян кунжута, 100 г картофельного крахмала, 300 мл растительного масла.

Яйца взбить, соединить с мукой, семенами кунжута, изюмом и замесить тесто.

Посыпать тесто крахмалом, раскатать в тонкий корж и нарезать лапшой, затем разрезать на кусочки длиной 2–3 см и обжарить во фритюре до золотистого цвета. Сахар растворить в 1 стакане воды, довести до кипения, добавить мед и уварить до пробы на тонкую нить (сироп должен тянуться за опущенным в него и поднятым ножом в виде тонкой нити). Снять сироп с огня, охладить в течение 10 минут, затем положить в него обжаренные

кусочки теста и перемешать. Полученную смесь переложить в квадратную форму, разровнять и охладить. Перед подачей выложить массу из формы и нарезать прямоугольными кусочками.